NİL GÜN

# bedenin bilgeliği

BÜTÜNSEL KİNESİYOLOJİ PİKİ

Şifalı Dokunuşlar

kuraldışı

6. BASKI

Bütünsel Kinesiyoloji
PiKi

# BEDENİN BİLGELİĞİ

Şifalı Dokunuşlar

NİL GÜN

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
23 Yaşında

Nil Gün
Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi)
BEDENİN BİLGELİĞİ

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-218-4
6. Baskı, Ekim 2018, İstanbul
1. Baskı, Ekim 2008, İstanbul

© 2008, Nil Gün
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul
Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 10614

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

## NİL GÜN KİTAP

- Aç Olan Bedenin Değil Duyguların
- Kaç Kiloya Programlısın
- Geleceği Hatırlamak
- PiKi Meridyen Terapisi
- PiKi Bedenin Bilgeliği
- PiKi Sağlık Olsun
- Uygulamalı Çekim Yasası Sıkça Sorulan Sorular
- Çekim Yasası
- NLP Zihninizi Kullanma Kılavuzu
- Mutluluk Kitabı
- İçimizdeki Şaman: Duyguların Simyası
- Özsaygı
- Pazartesi Rejime Başlıyorum
- Kilo Almadan Sigarayı Bırakmak
- Kadınlar ve Erkekler Nasıl Anlaşırlar
- 1440 Dakika Zaman Yönetimi
- Yaşam Cesurları Sever
- NLP ile Satış ve Pazarlama
- Kuraldışı ve Ötesi
- Geçmişin Gölgeleri
- Sünnet! Sünnetle İlgili Yalanlar ve Gerçekler
- Eroin
- Yalanlar ve Gerçekler

- Küçük Kırmızı Aşk Kitabı: Mutlu Çift Olabilmek
- Küçük Mor Yüzleşme Kitabı: Kendinizle Yüzleşin
- Küçük Sarı Cesaret Kitabı: İçimdeki Kahraman Korkularını Aşıyor
- Küçük Renkli Dilek Kitabı: Para Dile Aşk Dile Sağlık Dile
- Küçük Ebruli Enerji Kitabı: Bedenin Bilgeliği
- Küçük Siyah Yas Kitabı: Ayrılık Boşanma İlişki-İş-Sağlık Kaybı Ölüm
- Küçük Turuncu Şimdi Kitabı: Yaşamı Ertelemeyin
- Küçük Mavi Empati Kitabı: Duygu Dilini Anlamak
- Küçük Yeşil Affediş Kitabı: Affetmenin Özgürleştirici Gücü
- Küçük Pembe Mutluluk Kitabı: Mutluluk Bir Seçimdir
- Küçük Beyaz Şifa Kitabı: Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi) Sağlık Rehberi

## NİL GÜN DVD / CD

HİPNOMEDİTASYON

1. Çakra (SUBLIMINAL)
2. Stres (SUBLIMINAL)
3. Sigarayı Bırakmak (SUBLIMINAL)
4. Sağlıklı Zayıflamak (SUBLIMINAL)
5. Sağlıklı Hamilelik ve Doğum (SUBLIMINAL)
6. Sınav Stresini Yenmek (SUBLIMINAL)
7. Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği
8. Aura Meditasyonu
9. Sağlığınız İçin İçinizdeki İyileştirici Gücü Harekete Geçirin (SUBLIMINAL)
10. Progresif Derin Rahatlama (SUBLIMINAL)
11. Derin Affediş Meditasyonu (SUBLIMINAL)
12. Bir Nefes Şimdiki An
13. Yüksek Bilinç Meditasyonu

ZİHİN PROGRAMLAMA

1. Güne Güvenle Başlayın
2. İç Huzurunuza Ulaşın
3. Mutlu Çift Olabilmek
4. Konsantrasyonunuzu Artırın Belleğinizi Güçlendirin
5. Para Dostumdur (SUBLIMINAL)
6. Şükran Duymanın Hazzı (SUBLIMINAL)
7. Egzersizi Seviyorum (SUBLIMINAL)
8. Huzurla Uyuyorum (SUBLIMINAL)
9. İnisiyatif Alabilmek ve Vizyon Geliştirmek (SUBLIMINAL)
10. Yaratıcılığınızı Geliştirin (SUBLIMINAL)
11. Özsaygınızı Yükseltin (SUBLIMINAL)
12. Empati (SUBLIMINAL)
13. Şerefe! Bağımlılıktan Arının (SUBLIMINAL)

MOTİVASYON

1. Kendinizle Yüzleşin
2. Olumlu Düşüncenin Gücü
3. Reddedilme Korkunuzu Aşın
4. Yaşamı Ertelemeyin! Hemen Şimdi!
5. Mutluluk İçinizde Başlar
6. Mutluluk Bir Seçimdir
7. Sağlıklı Beslenin, İncelin, Metabolizmanızı Canlandırın!
8. Cesaretsizliğinizi Yenin
9. Özgüveninizi Geliştirin
10. Affetmenin Özgürleştirici Gücü
11. Amaç Belirlemenin Gücü
12. Bolluk Bilincini Yaratmak
13. Düşüncelerini Değiştir Hayatın Değişsin
14. Hayatınızı Zenginleştirin
15. Zaman Yönetimi
16. Çekim Yasası
17. Günaydın! Güne Enerjik Başlayın

ÇOCUK EĞİTİMİ

1. Pozitif Ebeveyn Olmak
2. Çocuğunuzun Özgüvenini Geliştirin

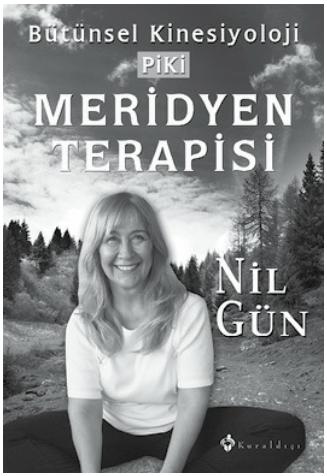
NLP - Zihninizi Kullanma Kılavuzu (2 CD)

PiKi Bedenin Bilgeliği (2 DVD)

# PiKi KİTAP

Bütünsel Kinesiyoloji
PiKi
SAĞLIK OLSUN
NİL GÜN
PiKi Sağlık Rehberi
Kuraldışı

NİL GÜN
bedenin bilgeliği
BÜTÜNSEL KİNESİYOLOJİ
PiKi
Şifalı Dokunuşlar
kuraldışı


Bütünsel Kinesiyoloji
PiKi
MERİDYEN TERAPİSİ
NİL GÜN
Kuraldışı

# PiKi DVD

PiKi Bedenin Bilgeliği kitabında anlatılan uygulamaları görsel olarak da öğrenebilmek için PiKi Bedenin Bilgeliği DVD'sinden yararlanabilirsiniz.

*İnsan kurallara sığmaz!*

# SUNUŞ

Merhaba,

İnsan potansiyeli, eğitim ve doğal sağlık alanlarında uzun yıllardır oluşturduğum bilgi ve deneyim birikimini, bugüne kadar aldığım çok sayıda değişik ama birbirini zenginleştiren eğitimlerle destekleyerek, Türkiye'de ilk olan yepyeni bir eğitim programı hazırladım. Eğitimin her aşaması hem katılımcılara hem bana tarif edilemez zenginlikler kazandırdı. Kimileri kendi yaşam kalitesini artırmak için, kimileri bunun yanı sıra eğitmen olmak amacıyla eğitim aldı.

Bu kadar farklı eğitimlerin ortak paydalarını keşfedince, öğrenmesinin de öğretmesinin de oldukça kolay ve etkili olmasına özen gösterdiğim bir eğitim çıktı ortaya. Birebir uygulamada da, workshop ortamında da fark yaratan ve dönüşüm sağlayan bir yöntem oluştu.

Elinizde tuttuğunuz kitap, Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi) eğitiminin temel bilgilerini ve günlük yaşamda kullanabileceğiniz uygulamaları içeriyor.

Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi) bilgilerini ve uygulamalarını, takip eden kitaplarda aşama aşama paylaşmaya devam edeceğim.

PiKi eğitimine ***Çekim Yasası*** kitabımın uygulamalı eğitimi de diyebiliriz.

"Her şey mümkün olduğunca kolay olmalı ama gereğinden fazla kolay değil" der Einstein.

PiKi adını verdiğim bu eğitimlerin yarattığı sonuçlar öylesine doyum verici ki, bu alanda yetenek ve öğretme becerilerine güven duyduğum, etik değerlere sahip ve kendini sürekli geliştirmeye açık eğitimciler yetiştirerek çok sayıda insanın bu bilgi ve deneyimlerden yararlanmasını amaçlıyorum.

Türkiye'nin dört bir yanında PiKi eğitmenlerinin olduğu ve insanların yaşamlarına olumlu katkılarda bulunduğu günleri görebiliyorum. İnsanlara yararlı olduğunuzu hissettiğiniz, başkalarının yaşam kalitesini yükseltmesine katkıda bulunduğunuz bir meslek sahibi olmak, yaşam doyumu için çok önemli bir kriter.

Ne çok insan mesleğini sevmeden yapıyor. 2008 yılında yapılan bir araştırma, her beş insandan dördünün yaptığı işi sevmediğini gösteriyor. Oysa hobilerini meslek haline getirmiş, maddi imkânlarını sevdikleri işi yaparak sağlayan insanları, yaşam sevinçlerinden tanıyoruz. Maddi ve manevi doyum her insanın doğal hakkı aslında. Bu hakkı çok az insan kullanmaya cesaret ediyor. Neden?

Korkular, güvensizlikler, yeterince çaba göstermemek, kendini geliştirmemek, kendinle yüzleşmekten korkmak ve bilinçaltı inançlar.

Kitabın içinde satır aralarına sıkça "DERİN NEFES AL!" sözlerini serpiştirdim.

Anda yaşamayı size hatırlatmak için.

"ŞİMDİ VE BURADA" olmayı size sıkça hatırlatarak bu pratiği günlük yaşamınızın doğal bir parçası haline getirmeniz için.

Omzunuzda iki papağan olduğunu düşünün. Her derin nefes aldığınızda sağ omzunuzdaki papağan "ŞİMDİ" ve sol omzunuzdaki papağan "BURADA" diyor.

Nefesinize dikkat edin. Bir derin nefese odaklanmak bile düşünce akışınızı keser. Derin nefes alıp verirken aralarda boşluk vardır.

Nefes almak ve vermek *sizin yaptığınız* bir şey değildir. Bedenin bilgeliği nefesinizi kontrol eder. Size düşen, nefesinizi takip etmektir. Nefesinizi takip etmek sizin için yorucu ve efor gerektiren bir şey değildir. Nefesi kendiliğinden alır ve verirsiniz. Ama dikkatinizi nefesinize verdiğinizde daha derin nefes aldığınızı fark edeceksiniz.

Derin nefes, bebeklerin doğal nefes alma biçimidir.

Nefesinizi takip ettiğinizde, canlı olduğunuzu hissedersiniz ve içinizi bir canlılık kaplar. Canlandığınızı hissedersiniz. Canlı olduğunuzu fark edersiniz.

Nefesinizi izleyin. İçinizdeki enerji alanını fark edin.

## PiKi EĞİTİMLERİNİ HAZIRLAMAK İÇİN YARARLANDIĞIM EĞİTİMLER

Kaliforniya'da 1970'li yılların sonlarına doğru katıldığım bir eğitimde tanıştım kinesiyoloji ile ilk kez. Eğitimci bize kasların test edilişini gösteriyor ve hangi alanlarda kullanılabileceğini anlatıyordu. Tabii o yıllarda kullanım alanları bugünkü kadar geniş değildi. Kasların testi ilgimi çekmişti. Tesadüfen (tamam tesadüf yok da, lafın gelişi) girdiğim kitabevinde ince bir kitap dikkatimi çekti. *Behavioral Kinesiology* başlığını taşıyordu ve yazarı Dr. John Diamond idi.

Kaslarla yapılan bu tür uygulamalar daha sonra parça parça da olsa, birçok eğitimde karşıma çıktı.

Ama bireysel gelişimim sürecinde önceliğim, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta eğitimler almak idi. Bedenin bilgeliği ile yoğun ilgilenmem daha sonraki yıllarda geldi. Kinesiyolojinin değişik alanlardaki uygulamalarıyla ilgili aldığım değişik eğitimler pastanın kreması olmuştu.

**PiKi;**

NLP (Nöro Linguistik Programlama),

Applied Kinesiology (Uygulamalı Kinesiyoloji),

Behavioral Kinesiology (Davranış Kinesiyolojisi),

Energy Medicine (Enerji Tıbbı),

Energy Psychology (Enerji Psikolojisi),

3 in 1 Concepts- One Brain (Üçü Bir Arada-Tek Beyin),

Touch for Health (Sağlık Dokunuşu),

Health Kinesiology (Sağlık Kinesiyolojisi),

PSYCH-K (Psikolojik Kinesiyoloji),

Emotional Kinesiology (Duygusal Kinesiyoloji),

Educational Kinesiology (Eğitim Kinesiyolojisi),

Quantum Touch (Kuantum Dokunuş),

Supercharging (Süperyükleme),

Spiritual Kinesiology (Spiritüel Kinesiyoloji),

Reiki,

Science of Mind (Zihin Bilimi),

Holistic Brain ( Holistik Beyin),

EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği),

TAT Metodu,

Polarity Therapy (Kutupluluk Terapisi),

Cranial- Sacral Therapy (Kafatası-Kuyruksokumu Sistemi Terapisi)

BSSF Metodu,

Nefes Teknikleri,

Hipnoterapi ve Biyoenerji eğitimlerinin özlerinin, kuantum fizik ve moleküler biyoloji alanlarındaki son gelişmelerin yaratıcı senteziyle ortaya çıktı.

Ayrıca okuduğum öylesine çok kitap var ki artık neyi nerede öğrendiğimi bilemiyorum. Belleğimde ve deneyimlerimde öylesine zenginlik oluştu ki her kaynağa, eğitime, öğretmene, eğitim asistanlarına ve benimle birlikte değişik eğitimlere katılan öğrenci arkadaşlarıma şükran duyuyorum. Hepsinden ve herkesten çok şey öğrendim.

Tabii ki bir kitap aracılığıyla aktarılmaya çalışılan teknikler, eğitime katılarak uygulamalı öğrenmenin yerini tutamaz. Ama herkes eğitimlere katılma imkânı bulamayacağına göre, yine de size çok yarar sağlayacağına, kitapta yer alan uygulamaları kendi hayatınızda test ederek istediğiniz sonuçları alacağınıza inanıyorum.

Yazıyla anlatılmaya ve anlaşılmaya elverişli olan tekniklere bu kitapta yer verdim.

PiKi uygulamalarını görsel olarak da öğrenebilmeniz için **PiKi Bedenin Bilgeliği** başlıklı DVD'den yararlanabilirsiniz.

Ayrıca **PiKi Sağlık Olsun** başlıklı bir rehber kitap hazırladım sizler için. Bu sağlık rehberinde, yaygın hastalıklar ve sorunların bilinçaltı nedenlerinin listesinin yanı sıra hastalıkların her biri için **afirmasyon, çapa sözcük, renk** ve **semboller** bulunuyor. Bunları kullanarak hastalıklarınızın nedenlerini nasıl ortadan kaldıracağınız anlatılıyor.

Elinizde tuttuğunuz kitabı yazma sürecinde sağlık rehberinin de kitapta bir bölüm olarak yer almasını düşünüyordum. Çünkü bu kitaptaki bilgiler ve diğer uygulamalar, sağlık rehberi bölümü için de gerekliydi. Ne var ki, bu kitaba ait bir bölüm olarak tasarladığım sağlık rehberi çalışmasını tamamladığımda, söz konusu bölümün tek başına bir yardımcı kaynak kitap haline geldiğini gördüm. Böylece sıkça başvuracağınız bu sağlık rehberini kendiniz ve sevdikleriniz için çantanızda taşıyacağınız ayrı bir kitap haline

getirdim. Bir sağlık rehberi olan, **PiKi Sağlık Olsun** kitabı işte böyle doğdu.

Şu anda hastalık semptomlarını ortadan kaldırmak için ilaç ve ameliyat gibi tedavi yöntemlerini kullanıyor olsanız bile bedeninizin bilgeliğinin rehberliğinden de yararlandığınızda iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz.

PiKi ile ilgili yazdığım üçüncü kitap olan MERİDYEN TERAPİSİ, fiziksel bedenimizin enerji planı olan meridyenlerle ilgili. Meridyen enerji sisteminde akış dengesi bozulduğunda, duygusal ve fiziksel sorunlar bir süre sonra hayatımızda tezahür eder. Meridyen akışını dengelemeyi öğrenmeniz, sağlığınızı korumanız, iyileşmeyi hızlandırmanız ve enerjinizin artması için size çok yararlı olacaktır.

Her şeyin başı sağlık!

PiKi teknikleri ile sağlığınızı koruyabilirsiniz.

Sağlıklı ve sevgili bir yaşam dileğiyle.

Nil Gün

Eylül 2008

*İnançların*
*Düşüncelerini Oluşturur*
*Düşüncelerin*
*Sözlerini Oluşturur*
*Sözlerin*
*Davranışlarını Oluşturur*
*Davranışların*
*Alışkanlıklarını Oluşturur*
*Alışkanlıkların*
*Değerlerini Oluşturur*
*Değerlerin*
*Kaderini Oluşturur*

Mahatma Gandi

*İnsan kurallara sığmaz!*

# BÖLÜM: 1

# KİNESİYOLOJİ NEDİR?

*Farkındalık, otomatik düşünce kalıplarının sizi uyuşturmasından uyanmaktır.*

Genel bir tanımlama ile söylersek kinesiyoloji, kas aktivitesi bilimidir.

Kasların testi, bilinçaltımızla iletişim kurma yoludur. Kinesiyolojide varlığınızın *bütünüyle* bir iletişim yolu olarak kullanılan kas testi kendinizi kandırmanızı imkânsız kılar. Kaslarımızdaki enerji akışı olumlu ya da olumsuz düşüncelerimize, inançlarımıza, duygularımıza göre değişir. Kinesiyolojiyi aynı zamanda bir biyobilgisayar olarak da tanımlayabiliriz.

Kaslarda dolaşan yaşam enerjisinin gücü değişik duygu hallerinde, olumlu ve olumsuz inançlarda, hoşlandığımız / hoşlanmadığımız şeyleri hissettiğimizde, doğru ya da yalan söylediğimizde farklı farklıdır. Bu, kendimize söylediğimiz bir yalan olsa da.

Kaslardan aldığımız tepki ile kendimizle, bilinçaltımızdaki inançlarla ilgili test yapabilir, sorunlarımızın kök nedenlerini bulabiliriz. Kinesiyoloji teknikleri ile bizi sabote eden bilinçaltı programlarımızı keşfedip bize destek olacak şekilde değiştirebiliriz.

Kinesiyoloji, Dr. George Goodheart'ın 1964 yılında başlattığı Uygulamalı Kinesiyoloji çalışmalarını temel alarak geliştirilen yöntemlerle o günden bugüne birçok alanda kullanılıyor. Yepyeni alanlara uygulanabilmesi için hâlâ araştırmalar yapılıyor. Birçok uygulamacı zaman içinde kendi tekniğini yarattı ve geliştirdi, böylece kinesiyolojinin birçok dalı oluştu.

Dünyada alternatif yaklaşımlara açık birçok insan kinesiyolojinin günümüzde en gelişkin ve doğal iyileştirici teknik olduğunu düşünüyor.

Kinesiyoloji bilinçaltı inançlarını test etmenin yanı sıra bedenin değişik maddelerden, çevresel faktörlerden nasıl etkilendiğini, fiziksel sorunları, duygusal dengesizlikleri, öğrenme blokajlarını, bireysel ve ruhsal gelişimi engelleyen tıkanmaları test etmek, dengelemek ve düzeltmek amacıyla da kullanılıyor.

## PiKi NEDİR?

Pi, Pi sayısının sembolü; Ki, hem kinesiyoloji kelimesinin kısaltılmışı hem de yaşam enerjisi Ki (Chi) anlamında kullanılıyor.

Pi sayısı bir dairenin çevresinin çapına olan oranını ifade eder.

Aynı zamanda Yunan alfabesinin on üçüncü harfi olan Pi, MÖ yirminci yüzyılda Babilliler, Mısırlılar, Çinliler tarafından sayısal değeri üç olarak kabul edilmiştir.

Özelliği, hem sabit hem de cebirsel olmayan irrasyonel bir sayı olmasıdır. Günlük kullanımda basitçe 3,14 olarak ifade edilmesine rağmen gerçek değerini ifade etmek için periyodik olarak tekrar etmeyen sonsuz sayıda basamağa ihtiyaç vardır.

Pi, matematiksel sabitler içersinde kültürel açıdan en çok etki yaratanıdır. Bunun basit nedenleri çok eskiden beri bilinmesi, çember gibi çok yaygın bir geometrik cisimle ilgili olması ve görünüşe göre bir kural izlemeyen ondalık açılımının sınırsızlığına insan aklının henüz ulaşamamasıdır.

Ayrıca Eski Ahit'in bir bölümünde de Pi sayısının değerinin 3 olduğu ima edilir. Bu da Zihin-Beden-Ruh üçgenini temsil eder.

Einstein'ın doğum günü olan 14 Mart (İngilizce tarih yazılımıyla 3/14) aynı zamanda ABD'de Ulusal Pi günü olarak kutlanıyor.

İnternette sayısız Pi sitesinde saatlerce sadece merakımı gidermek için dolaştıkça bu büyüleyici rakamın gizemlerini özetlemenin çok güç olduğunun farkına vardım. Şiirde, müzikte, renklerde, DNA'da, gökkuşağında, yağmur damlasının suda yaydığı halkalarda, gözbebeğinde, nüfusa göre ölüm oranında … Her yerde Pi sayısı var.

Doğa matematiği çok iyi biliyor. Doğa ne bilge bir öğretmen.

Büyüleyici bir gizem şu Pi sayısı. Tıpkı insanın bilinçaltının kapasitesi gibi. Tıpkı insan psikolojisinin sınırsız boyutları gibi.

Pi sayısı bu nedenle bende sonsuzluk ve sınırsız kapasite anlamına geliyor. Kozmik Bilinç ve insan bilinci arasındaki bağlantı sembolü olarak Pi son derece uygun.

## KİNESİYOLOJİ İLE "Kİ" ENERJİSİNİN BAĞLANTISI

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin akupunktur çizgileri boyunca akar. Kinesiyolojide kullandığımız Kol Testi gerçekte bir **enerji testi**'dir.

PiKi, bilinç ile bilinçaltı inançlarımızın birbirini desteklemesini sağlayarak bize, evrensel enerjinin sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücünü kendimiz ve başkalarının yararına kullanmamıza olanak tanıyan bir öğreti sistemidir.

Hayatımızdan daha değerli bir şey var mı? Tek bir hayatımız var. Onu, şikâyet ederek, başkalarını suçlayarak, mutsuz ve doyumsuz, en iyi ihtimalle ortalama sıradan bir hayat olarak da geçirebiliriz, gerçekten kaliteli, haz aldığımız ve bize maddi manevi doyum veren bir yaşam sürdürmeyi de seçebiliriz.

Böyle bir yaşam ise bilinçli olmayı, farkındalıkla yaşamayı gerektiriyor. Kendini sürekli geliştirmeyi gerektiriyor. Gelişmekten keyif almayı gerektiriyor. Bunun için en temel zekâ göstergesi olan merak duygusunu asla yitirmememiz çok önemli. Öğrenmeye ve gelişmeye açık olmak, **kaliteli** bir yaşamın olmazsa olmaz öğesidir.

Anaokulundan itibaren başlayan üniversite ve bazılarımız için mastır ile tamamlanan yirmi-yirmi beş yıllık eğitim bize mesleki bilgiler kazandırıyor ama yaşama ve yaşamla ilgili sorunlara dair hiçbir şey öğretmiyor.

Birçoğumuz hayatımız boyunca kendimizi "düzeltmek" için mücadele ederiz. Yani kendimizle barışı, savaşarak sağlayacağımıza inanırız.

Kendimizle savaşmak için "askerlerimiz", artırdığımız bilgimiz ve irademizdir. Ordumuzun güçlü olduğuna inanırız.

Savaşın sonunda belki bir zafer kazanırız; diyetimizi sürdürürüz, sigara içmeyiz, içki içmeyi bırakırız. Ama "zafer" duygusu geçicidir, zaaflarımız eninde sonunda bizi tekrar ele geçirir.

Bize zarar veren ilişkileri bir süre için bitirebiliriz; ama sonunda ya o ilişkiye geri döneriz ya da benzer sorunları yeni partnerimizle yaşarız.

İşimizi birtakım sorunlar nedeniyle değiştirsek bile yeni işimizde yine benzer sorunlarla karşılaşırız.

Kısaca; aynı sorunları yeni işimizde, yeni eşimizde, yeni taşındığımız şehirde yeniden yaşarız. Gerçek çözüm, bizi desteklemeyen programlarımızdan özgürleşmektir. Hayatın diğer alanlarında çok bilgili ve başarılı olsak bile, bu programlar içimizde var olduğu sürece, gerçek potansiyelimizi ortaya çıkarmayı engelleyecek, yaşam hazzımızı ve doyumumuzu azaltacaktır.

PiKi, bize negatif programlarımızdan özgürleşebilmemiz için hemen kullanabileceğiniz yöntemler sunuyor; bunlar, uzun yıllardır boğuştuğumuz ve üstesinden gelmek için her yolu denediğimiz ama bir türlü alt edemediğimiz sorunlar olsa bile.

Bu negatif programlar, olumsuz inançlar, korkular, fobiler, depresyon, karamsarlık, bağımlılıklar, fiziksel hastalıklar ya da ağrılar olarak kendisini ifade eder. Biz de genellikle bu sorunlarımızı artık kendimizin bir parçası (zaaflarımız) olarak kabul ederiz.

Bireysel gelişim ve ruhsal gelişim bir ve aynı şeydir. **Gelişmek denilen şey, insanın bilinçaltındaki çocukluk programlarıyla sürdürdüğü otomatik ve robotik yaşamının farkında olup, bilinçlice kendi özgün programını yaratarak kendi seçtiği hayatı (doyum alarak) yaşamasıdır.**

Çekim yasası ile hayatımıza düşüncelerimizin ve inançlarımızın yüzde doksan dokuzunu oluşturan bilinçaltı programlarımıza uygun insanları, olayları, durumları çektiğimizi düşünürsek, inançlarımızın bizi destekleyen inançlar olmasının önemini de daha iyi anlarız.

Bu nedenle PiKi gerçek anlamda **Çekim Yasası** eğitimidir.

## PiKi'YE BİR İNANÇ DEĞİŞTİRME SİSTEMİ DİYEBİLİRİZ

Hayatımız, *inançlarımızın* bir yansımasıdır. İnançlarımızın yüzde doksan dokuzu bilinçaltındadır.

Geçmiş koşullanmaların sonucu olarak bazen hatta sıkça arzularımızı gerçek kılmayı, bazı duygu ve davranışlarımızla sabote ederiz.

Bilinçli düşüncelerimizi ve inançlarımızı yeni bir bilgiyle, okuduğumuz bir kitapla, deneyimlerimizin istenmeyen sonuçlarını gördüğümüzde, irademizi kullanarak değiştirebiliriz.

Yaşamımız sadece bilinçli düşüncelerle şekillenseydi, hayatımızın her alanında başarılı olmamız kolay olurdu.

Bilinçaltı inançlar ilişkilerimizi, özsaygımızı, iş ve sosyal yaşamımızdaki performansımızı, bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığımızı büyük ölçüde etkiliyor.

Bilinçaltı inançlarımız bilinçli inançlarımızı desteklemedikçe kendimizi sabote etmeye devam ederiz. Buna da kader, talihsizlik ya da şanssızlık deriz. Amaçlarımızı, rüyalarımızı gerçekleştirmek için bilinçaltının desteği gerekiyor.

Ama bilinçaltında ne tür inançlar barındırdığımızı bilmiyoruz. Bilmediğimiz şeyi nasıl değiştirebiliriz?

İşte PiKi, kasları araç olarak kullanarak, bizi sabote eden bilinçaltı programlarımızı keşfetmeyi ve bize destek olacak şekilde değiştirmeyi öğretiyor.

## BİLİNÇ, BİLİNÇALTI VE SÜPERBİLİNÇ İLİŞKİSİ

Kasların bütünsel sınanmasında kullanılan Kol Testi, zihnin üç seviyesi olan bilinç, bilinçaltı ve süperbilinç (Yüksek Ben) ile bağlantı kurularak sağlanan bir iletişim yoludur.

Bilinçli zihin amaçlarımızı netçe belirlememizi sağlar. Bilinçaltı ve süperbilinç ile irtibata geçerken amaçlarımızın netliği çok önemlidir.

Bilinçaltımız, davranışlarımızın, değerlerimizin, inançlarımızın deposudur. Otomatik tepkilerimiz, alışkanlıklarımız bilinçaltımız tarafından kontrol edilir.

Süperbilincimiz (Yüksek Ben) ise bilinçaltımızın ve bilincimizin sahip olmadığı bilgeliğe ve bakış açısına sahiptir.

Süperbilincin görevi, bilinçli zihin ile bilinçaltı zihnin uyumunu sağlamak, rehberlik etmek, onların niyetlerini netleştirmek ve bu niyetlerin gerçekleşmesi için "anlamlı tesadüfler" yaratmaktır. Kimileri bu anlamlı tesadüflere "şans" der.

Bilincimizin ve bilinçaltımızın çatıştığı konularda amaçlarımızı gerçekleştirmek oldukça zordur ve yorucudur. Böyle durumlarda irade ve farkındalık yetmez. Ama bilinçaltında ne gibi kayıtlara sahip olduğumuzu bilmediğimiz için bu uyumu nasıl yaratacağımızı da bilemiyoruz.

Bilinçli amaç ile bilinçaltı programlaması uyum içinde olmadığında süperbilinç karışık mesajlar alır. Bu da istemediğimiz sonuçlara yol açar. İsteklerimizin bir türlü gerçekleşmemesinden şikâyet ederiz. Bu durum arabanın hem gazına hem frenine aynı anda basmaya benzer.

Bilincimiz arabanın gaz pedalı, bilinçaltımız ise fren pedalı gibidir. Bilincimiz gaz pedalına basarak gitmek istediği istikamete doğru yola çıkmak istese de eğer bilinçaltımız buna onay vermiyorsa o da frene basarak kendi seçimini gösterir.

PiKi teknikleri, bilinçli zihnimizle amaçlarımızı belirlemeyi; bilinçaltı programlarını keşfederek amaçlarımıza uygun şekilde değiştirmeyi ve süperbilincin rehberliğiyle bilgeliğinden yararlanmayı sağlar. Bilinç ile bilinçaltı çatışmaları bizi sabote ediyor.

Bilinciniz size, bu ilişkiyi yürütmenizi, bu kıdemi almanız gerektiğini, bu hastalığı aşacağınızı söylerken, bilinçaltınız, bu ilişkiye, bu kıdeme layık olmadığınızı, hastalığın sizin ilgi ve şefkat ihtiyacınızı karşıladığını söylüyor.

Sonuç; anlamsız bir kavga ile ayrılma, farkında olmadan yapılan bir hata ile kıdemden mahrum kalma ve tedavi veya ameliyattan sonra bedenin bir başka bölgesinde baş gösteren bir hastalık oluyor.

PiKi ile bilinçaltınızın artık sizi sabote etmeyeceği yöntemleri ve uygulamaları öğrenirsiniz. PiKi teknikleri sizi amaçlarınızı gerçekleştirme yolunda sabote eden bilinçaltı duvarlarınızı yıkmanızı sağlar.

Bilinçaltınız ile bilincinizdeki inançları uyumlu hale getirmek PiKi ile mümkün. Bu uyum, sizin için harika bir potansiyel yaratıyor. Potansiyeli kullanmak ise tümüyle sizin seçiminiz.

Amaçlarınızı hayata geçirme adımlarını ancak siz atabilirsiniz. Bunu aldığınız her eğitimde, okuduğunuz her kitapta, gördüğünüz her türlü tedavide hatırlayın.

Yaşam cesurları ve aksiyonu sever.

## GÜNLÜK YAŞAMINIZDA BÜTÜNSEL KİNESİYOLOJİYİ NASIL KULLANABİLİRSİNİZ?

Hayatımızın her alanında bilinçaltı inançların etkisini hissediyoruz. İlişkiler, bolluk bilinci, özsaygı, özgüven, sağlık, spiritüellik, alışkanlık, endişe gibi konularda bir değişimi istediğimiz halde kendimizi bir şekilde sabote ediyorsak, bilinçaltı inançları işbaşında olduğu içindir.

**PiKi testini sizi desteklemeyen alışkanlıklarınızı değiştirmek için kullanabilirsiniz.**

Hepimizin yaşamında otomatik olarak tekrar ettiğimiz alışkanlıklarımız var. Bunlara rutin davranışlar diyoruz. Bu alışkanlıkların kimi hayatımızı kolaylaştırıyor, kimi de bize zarar veriyor. Örneğin, diş fırçalamak öğrenilmiş bir alışkanlıktır. Bazıları günde üç kez fırçalar, kimi sabah akşam, kimi haftada bir. Kimi insan her gün birkaç sayfa olsa bile muhakkak kitap okur, bazısı bir türlü kitap okumaya vakit bulamaz. Kimi her gün egzersiz yapar, yapmazsa mutsuz olur, kimi egzersiz yapmaya nedense vakit bulamaz.

Özdisiplin denilen şey, bize yararlı alışkanlıkları kazandıracak uygulamaları rutin davranışlar haline getirmektir.

Bize zarar veren alışkanlıklara ise bağımlılıklar diyoruz.

Alışkanlıklar da bağımlılıklar da tekrarlarla oluşan bir süreçtir. Bağımlılıklarımızın temelinde ya haz boyutu ya da acıdan kaçınma boyutu vardır. Bir şeyden haz aldığımızda ya da acıyı daha az hissetmemize yardımcı olduğunda o maddeyi kullanırız veya o davranışı tekrarlarız.

Bilinçaltında bir zamanlar bizim işimize yaramış ama artık işlevsiz, hatta bizi sabote eden kayıtlar vardır. Bazen de *ikincil kazançlarımızdan* vazgeçmek istemeyiz ve bu ikincil kazançların ne olduğunu, bilinçli zihnimizle bilmeyiz ya da kabul etmek istemeyiz.

Genellikle olumlu ya da olumsuz her türlü davranışı **gerçekten isteyerek** 21 gün üst üste tekrarladığımızda o davranış alışkanlığa/ bağımlılığa dönüşür.

21 gün boyunca gerçekten isteyerek ve keyif alarak her gün bir saatimizi kitap okumaya ya da egzersiz yapmaya ayırırsak bu bir alışkanlığa dönüşür. Ama zorla görev icabı yapıyorsak bir süre sonra hatta 21 günü tamamlamadan vazgeçeriz. 21 günü doldursak bile yeni alışkanlığımızı sürdüremeyiz.

Sigarayı, alkolü, aşırı yemeyi, kumarı vb. bırakmak istiyorsak ve **gerçekten istiyorsak** 21 gün boyunca uzak kalır-

sak bırakırız. Ama en ufak bir isteksizlik ve bırakılan şeye duyulan özlem ya da bu alışkanlıkların bize verdiği ikincil kazançlar (bilinçaltı kazançlar) varsa daha 21 gün dolmadan eski alışkanlıklarımıza geri döneriz. Hatta yirminci günde kendimizi sabote ederiz. İrade tek başına alışkanlıkları değiştirmek için yeterli değildir. İradenin yanı sıra bilinçaltı kasetlerin değiştirilmesi gerekir.

Bir workshop katılımcımız, alkol bağımlılığını aşmak istiyordu ama bağımlı olduğunu kabul edemiyordu. Ona 21 gün kuralını söylediğimde Ramazanda hiç alkol almadığını söyledi. Alkolden uzak kaldığı süre 21 gün değil, daha da uzundu; otuz gündü. Ama bu katılımcı, otuz günlük alkol yoksunluğuna "katlanıyordu" sadece. Gerçekten alkolden vazgeçmeyi istemiyordu.

Bir başka katılımcı sadece pazartesi ve cumartesi akşamları içiyordu. Ama dipsomaniydi. Yani içmeye başladığında dur durak bilmiyordu. Hafta boyunca tek yudum bile alkol almadan durabilip de haftanın başında ve sonunda kontrolü tümüyle yitirmesine bir anlam veremiyordu.

PiKi testi yaptığımızda pazartesi günleri nefret ettiği patronuyla karşılaşacağı işine gitmenin depresyonunu yaşadığını; cumartesi günleri ise nefret ettiği annesini ziyaret etmek zorunda kaldığından duygusal acısını alkolle bastırdığını öğrendik. İki durumun da bilinçaltı kasetleri çocukluk deneyimlerine dayanıyordu. (Biri üç aylıkken, diğeri iki yaşındayken oluşmuş deneyimler.)

Bilinçaltı mesajları balansladığımızda ve kendisi de bilinçli olarak, isteyerek kendisini denetlediğinde bu rutin sona erdi. 21 hafta boyunca özellikle pazartesi ve cumartesi günleri **isteyerek** (katlanarak değil) içki içmedi. O günlerde spor salonuna gitti ve egzersiz alışkanlığını kazandı. Yani bir alışkanlığın yerine bir başka alışkanlığı koydu. Bir alış-

kanlığı ya da bağımlılığı değiştirmek için daima yerine bir başka şeyin konulması gerekir. Evren boşluğu sevmez.

Şimdi istediği zaman, -buna cumartesi ve pazartesi de dâhil- sosyal ortam gerektirdiğinde içkisini içiyor; ayrıca hâlâ her ne olursa olsun cumartesi ve pazartesi dâhil haftanın beş günü spor salonuna gidiyor. Bu arada bir buçuk senede on iki kilo da verdi.

Bir başka workshop katılımcımız, her sene gittikleri "açık büfe" tatil yörelerinde aşırı kilo almaktan şikâyetçiydi. Tatil ona göre kilo almaktı. Ve tatile gitmeyi isterken, bir taraftan da nefret ediyordu. Tatil hem iyiydi, hem nefret edilesi bir şeydi.

Annesinin sütü erken kesilmiş, mamalarla büyümüştü. Çocukluk dönemi yiyeceğin kıt olduğu bir aile ortamı içinde geçmişti. Şimdi maddi olanakları fazlasıyla yerinde olsa da, "bedava" yiyecek ortamlarında aşırı yiyordu.

Bilinçaltı kasette "tatil/sevgi = yemek" kaydı vardı.

Bu katılımcını sorunu 0-3 yaş arası deneyimlerinden kaynaklanıyordu.

Pi Ki testi ile sorunun kaynağını tespit ettiğimizde ve bilinçaltı inançları balansladığımızda, gittiği üç haftalık tatilden bir kilo vererek döndü.

PiKi teknikleri ile bilinçaltında bizi sabote eden bilinçaltı kayıtlarını ortadan kaldırıp yerine bizi destekleyen inançları koyabiliriz.

**PiKi testini gıdaların size yararlı olup olmadığını anlamak için kullanabilirsiniz.**

Bedenimize koyduğumuz benzinin (besinin) kalitesi ve bizim enerjimize uyumlu olup olmadığı sağlığımızda önemli rol oynar.

Hangi besinin bedenimize yararlı hangisinin zararlı olduğunu anlamak için PiKi testi idealdir.

Örneğin; beyaz ekmeğin ya da kahvenin bedenimize zararlı olmadığına inanabiliriz. Çilek ya da sütün bedenimize zararlı olmadığına hatta yararlı olduğuna inanabiliriz Ama bedenimiz aynı fikirde olmayabilir.

Bu durumda, "Çilek benim için yararlı", "Kahve benim için yararlı" sözlerini PiKi ile test ettiğimizde yararlı olup olmadığını anlayabiliriz.

Bazen çilek (ya da herhangi bir besin maddesi) bedeninize o gün için yararlı olabilir. Ertesi gün olmayabilir. Beden, ihtiyaçları sürekli değişen canlı ve özgün bir organizmadır.

Hormonlu bir domatese bedeniniz *zayıf* (sağlıksız) tepkisi verirken organik domates için *güçlü* (sağlıklı) tepkisi verebilir. Besin maddesini karnınızın üzerinde tutup cümlenizi söyleyerek test etmek daha etkilidir.

Ben vitamin hapları satın alırken de PiKi testi yaparım. Bir marka vitamin hapı benim bedenim için uygunken başka bir marka uygun olmayabiliyor. Çünkü her vitamin üreticisi farklı dolgu maddeleri kullanıyor. Sentetik olanlara ise bedenim daima *zayıf* tepki veriyor. Böylece paramı boşuna harcamamış ve bedenime yararı olmayan maddeyi sokmamış oluyorum.

Sizin bedeniniz size özgü, yaşamın eşsiz ve benzersiz bir ifadesidir.

Başkalarına zararlı olmayan bir besin sizin için uygun olmayabilir.

**PiKi testini ilişkilerinizin sizi besleyip beslemediğini anlamak için kullanabilirsiniz.**

Sıkça görüştüğümüz ya da görüşmek zorunda olduğumuz insanlar var hepimizin hayatında. Bu kişiler akrabalar, arkadaşlar, hatta âşık olduğumuza inandığımız sevgililer olabilir.

Örneğin; Ben sevgilimden arkadaşımdan, annemden, babamdan sevgi enerjisiyle beslendiğime inanabilirim. Onların (kendi çıkarlarım doğrultusunda ya da kendime yeterince güvenmediğim için) yanımda olmasına *ihtiyaç* duyabilirim. Ama bu kişiler bana yarardan ziyade zarar veriyor olabilirler. Benim enerjimi emen "enerji vampirleri" olabilirler.

Her *ihtiyaç* duyduğumuz kişi ya da nesne bize yararlı olmayabilir, hatta zararlı olabilir. İhtiyaç duyduğumuzu sandığımız nice şeye ya da kişiye bağımlı olabiliriz fakat bu bağımlılığımızı fark edemeyebiliriz ya da yadsır ve ihtiyaçlarımız doğrultusunda kendimizi kandırabiliriz. Ama bu ilişkiler bize enerji boyutunda *astarı yüzünden pahalıya* gelebilir.

Bir kadına, üç yıldır birlikte olduğu ve evlenmeye hazırlandığı sevgilisi ile ilgili PiKi testi yaptığımızda, sevgilisinin enerjisinin onunla hiç uyumlu olmadığını, onu beslemek bir yana tükettiğini gördü. Aslında sevgilisiyle "bağımlı" bir ilişki içinde olduğu gerçeği, bu kadının hissettiği ama kabul etmek istemediği bir şeydi. Çünkü "evli kadın" olma ihtiyacı, onun sevgilisiyle ilgili gerçekleri görmesini engelliyordu. İş hayatında zeki, yetenekli ve başarılı bir kadın olmasına rağmen, özel hayatında kendini "değersiz" hissediyor ve "sevilmeye layık" görmüyordu. Sevgilisi onunla evlenirse kendisini "değerli" hissedecekti.

Ani bir kararla enerjisini kendisini geliştirmeye ve özsaygısını yükseltmeye odakladı. Kişinin özdeğerini ve özsaygısını belirleyecek olan yine kendisidir.

Eğitimler boyunca öğrendiklerini öylesine hızlı hayatına geçirdi ki, adeta yeniden doğdu. Hızlı dönüşümüyle herkesin hayranlığını ve takdirini kazandı. Sevgilisi onun eğitimlere gelmesini engellemeye çalıştıysa da başarılı olamadı. Eğitimlere başlamasından bir ay sonra sevgilisinden ayrıldı. Köle - efendi ilişkisi sona ermişti.

Kısa bir süre sonra başka biriyle tanıştı. Yeni sevgilisi gelişime açık biri olduğu için ona katıldığı eğitimlerden bahsetti. O da eğitimlere kendi isteğiyle katılmaya başladı. İlişkileri gayet sağlıklı olarak devam ediyor. Birbirlerine o kadar uygunlar ki. Her an bir nikâh davetiyesi alabiliriz.

Bir başka katılımcı da, kendisini (annesi için onca özveride bulunmasına rağmen) sürekli bencillikle suçlayan ama bencilliğin kitabını yazabilecek denli diktatör ve sömürücü biri olan annesinden ayrılıp kendi evine çıktığında, enerjisinin de huzurunun da arttığını tecrübe etti.

Çocukluk arkadaşım diyerek uzun yıllar her türlü duygu sömürüsüne katlandığı sözde arkadaşına artık dur diyerek kendisini tüketen ilişkiyi bitirdi bir diğer katılımcı.

Sorumsuz kardeşinin ve karısının maddi manevi yükünü taşımaktan kendi hayatını yaşayamayan bir başka katılımcı, bu sömürüye dur diyerek daha önce hayalini kuramayacağı yepyeni ilişkiler kurdu.

Etrafımızdaki kişiler bizi ya besler ya tüketir. Biz onları ya besleriz ya tüketiriz.

Ruhsal sağlığımız için ilişkileri bitirmeyi bilmek, başlatabilmeyi öğrenmek kadar önemlidir.

İlişkileri bitirmek için de, başlatmak için de, iyileştirmek için de *özsaygımızı* yükseltmemiz önceliklidir.

PiKi nin günlük yaşamda uygulama alanı çok geniş.

Kitabın "Günlük Yaşamda PiKi Uygulamaları" başlıklı 11. Bölümünde yer alan PiKi egzersizleri sağlığınızı korumanızda size yardımcı olacaktır.

Bedeninizin bilgeliğine güvenin.

## PiKi'NİN TEMEL PRENSİPLERİ

1. Sağlık insanın doğal halidir. Tüm hastalıklar fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta enerji dengesizliğinden kaynaklanır. Her boyutta dengesizlik stres yaratır. Bu stresi ve stresle bağlantılı duygusal enerji akışını dengelemek birinci adımdır. Her hastalığın başlangıcı daima önce ruhsal boyutta olur, tezahürü ise bir süre sonra fiziksel boyuta yansır.
2. Öncelik, hastalıkları (zihinsel, duygusal ya da fiziksel boyutta) oluşmadan önlemektir. PiKi acil durumlar amaçlı değildir ama yine de destek amacıyla kullanılabilir.
3. Her insan, kendi iyileşmesinden sorumludur.
4. Tüm problemler enerji seviyesinde başlar. Gerçek iyileşme de sadece bu boyutta olabilir.
5. PiKi bir enerji terapisi yöntemidir.

İnsan, bedeniyle, zihniyle, duygularıyla ve ruhuyla bir enerji yumağıdır. Her şey enerjidir.

Zihinsel, ruhsal ve fiziksel sorunlarımızın altında yatan esas neden enerjimizin dengesini yitirmiş, zayıflamış ya da tıkanarak hareket edemez hale gelmiş olmasıdır.

Bedenimizi oluşturan enerjinin hareketli ve akışkan olması hem sağlığımızı hem mutluluğumuzu belirler. Zayıflayan, dağılmış veya dengesizleşmiş enerjimizi düzelterek ve doğal enerjimizi aktive ederek bedenimizi iyileştirebiliriz.

Enerjimizi yeniden dengeleyerek, güçlendirerek, doğal akışını sağlayarak fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığımıza kavuşabiliriz. Belirgin bir sağlık sorunumuz yoksa bile daha sağlıklı hale gelebilir ve her alanda performansımızı artırabiliriz.

## TEMEL ENERJİ TERAPİSİ YÖNTEMLERİ

İnsanın dört enerji bedeni vardır. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal.

Fiziksel bedenimizin vibrasyonu en düşük olduğu için onu somut olarak algılarız. Vibrasyonu en yüksek enerji bedenimiz ruhsal bedenimizdir. Ama sonuçta her şey enerjidir. Biz de enerji varlıklarız.

İyileşmek ve hastalıkları önlemek için değişik terapi yöntemleri; her terapi uygulamasının da bir ya da birden fazla enerji bedeni üzerinde sağaltıcı etkisi vardır.

## KİNESİYOLOJİ ALANLARI

Kinesiyoloji alanları şemasında değişik uygulama alanlarından ve ekollerinden örnekler yer alıyor. Kinesiyoloji Alanları Tablosu'nda (Bkz. S. 36-37) görüldüğü gibi kinesiyoloji fiziksel boyuttan ruhsal boyuta kadar geniş bir alanı kapsıyor.

**TEMEL ENERJİ TERAPİSİ YÖNTEMLERİ**

| TERAPİ YÖNTEMİ | FİZİKSEL | ZİHİNSEL | DUYGUSAL | SPİRİTÜEL |
|---|---|---|---|---|
| PiKi | Evet | Evet | Evet | Evet |
| Osteopati | Evet | — | — | — |
| Psikoterapi Hipnoterapi NLP | — | Evet | Evet | — |
| Bach Çiçek Özleri Terapisi | Evet | — | Evet | — |
| Reiki | — | Evet | Evet | — |
| Meditasyon | — | Evet | Evet | Evet |
| Kristal ve Taş Terapisi | — | Evet | Evet | Evet |
| Aromaterapi | — | Evet | Evet | — |
| Akupunktur Akupresur | Evet | — | — | — |
| Refleksoloji | Evet | — | — | — |
| Şiatsu | Evet | — | — | — |
| Homeopati | Evet | — | — | — |
| EFT | — | Evet | Evet | — |

## KİNESİYOLOJİ ALANLARI

| Kinesiyoloji Metotları | Kurucusu | Temel | Odaklanma Boyutu | Teknikler | Alan |
|---|---|---|---|---|---|
| Uygulamalı Kinesiyoloji | Dr. George Goodheart | Fizyoterapi/ Kayropraktör | Fiziksel kas uyarısı | Fiziksel/kas manipülasyonu/ Akupunktur noktaları | Fiziksel ve yapısal dengesizlikler |
| Sağlık Dokunuşu (Touch for Health) | Dr. John Thie | Fizyoterapi/ Kayropraktör | Belirli organlarla ve enerji meridyenleriyle bağlantılı olan kasları güçlendirmek | Kas-organ-meridyen bağlantısı | Bedensel dengesizlikler |
| Üçü Bir Arada (Three in One) | Dr. Gordon Stokes Dr. Daniel Whiteside | Davranışsal genetik bilimi | Disleksi ve tüm öğrenme engelli hastalıklar Blokajlar/Travma | Davranış barometresi | Davranışsal ve fiziksel dengesizlikler |
| Kinesiyoloji ile Bilinç Kalibrasyonu | Dr. David Hawkins | Psikiyatri/ Bilimsel ve spiritüel bilinç yaklaşımı | İnsan bilincinin (farkındalığının) doğası/ İçsel güç kalibrasyonu | Bilinç haritası/ Bilinç kalibrasyonu | İnsan bilincinin boyutları |
| PSYCH-K | Rob Williams | Değişim psikolojisi | Bilinç/bilinçaltı dengesi sağlayarak değişim için uygun ortam yaratmak | Bilinçaltı programları değiştirme teknikleri | Bilinçaltı sabotajları/ Fiziksel ve duygusal dengesizlikler |
| Klinik Kinesiyoloji | Dr. Alan Beardall | Biyobilgisayar olarak beden/ Moleküler biyoloji | Tüm kasların testi, kol/bacak uzunlukları ve el modları | Elektriksel, kimyasal ve yapısal sağaltım tekniklerinde bedenin önceliğinin tespiti | Bedenin veri bankasını kullanmak |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Nöro Enerjetik Kinesiyoloji | Hugo Tobar | Beyin formatlaması/ Çakra ve beyin hologramı/ Hormonal denge | Psikoloji, derin anatomi ve anatomi-fizyoloji üçgeni üzerinde çalışarak şizofreni, manik depresyon, otizm, yeme bozuklukları vb. | Beynin derin katmanlarının yeniden formatlanarak duygu ve davranış kalıplarını değiştirme teknikleri | Holografik beyin ve çakra formatlaması ile temel duygu dengesizliklerinin sağaltımı |
| Duygusal Kinesiyoloji | Gudrun Lauterbach | İlişkilerin üç modeli ve davranış barometresi | Bilinçaltı duygu birikiminin sağaltımı | Uygulamalı personoloji | Derin düşünme becerisinin geliştirilmesi |
| Eğitim Kinesiyolojisi | Dr. Paul Dennison | Dikkat eksikliği/ Hiperaktive | Fiziksel ve zihinsel yetenekleri geliştirmek | Beyin jimnastiği | Öğrenme becerileri |
| Davranış Kinesiyolojisi | Dr. John Diamond | Psikiyatri hastalarının tedavisi | Psikolojik uyarı/ Sol/sağ beyin dengesizliği/ Çevresel etkiler/ Timüs uyarısı | Davranış kinesiyolojisi teknikleri/ Timüs vuruşu | Çevresel, fiziksel, duygusal faktörler |
| Sağlık Kinesiyolojisi | Dr. Jimmy Scott | Hastalıkların teşhis ve tedavisi | Alerji, egzema, astım, saman nezlesi, artrit, panik atak, migren, hormonal sorunlar, infertilite vb. | Enerji akışı dengesi | Yaygın hastalıkların teşhis ve tedavisi |
| PiKi Bütünsel Kinesiyoloji | Nil Gün | İnsan potansiyeli | Bilinç, bilinçaltı, süper-bilinç balansını sağlayarak, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlık dengesi yaratmak | Yukarıdaki metotların temel teknikleri, NLP, kuantum dokunuş, reiki, süperyükleme, EFT, biyoenerji, zihin bilimi, hipnoterapi, nefes teknikleri bileşimi. | Bireysel ve ruhsal gelişim/ Bütünsel insan |

*İnsan kurallara sığmaz!*

# BÖLÜM: 2

# OLUŞUM SÜRECİMİZ

*Yaptıklarını onaylamasan da bir insanı olduğu gibi kabul ettiğinde derin bilinç devreye girer ve bilinç frekansın değişir.*

PiKi uygulamalarına geçmeden önce, doğana kadar olan maceramızı anlatma ihtiyacını duyuyorum. Çünkü geçmiş serüvenimizi bilmezsek geleceğimizi nasıl oluşturacağımızı da bilemeyiz. Eh, beni tanıyan okurlar benim sadece teknik bir kitap yazmayacağımı bilir.

## HAMİLELİK DÖNEMİ

Yetişkin hastalıkları ile anne rahminde geçirilen dönem arasında bağlantılar olduğu artık biliniyor. Birçok çalışmanın sonuçlarına göre sağlığımız büyük ölçüde rahimde şekilleniyor. Örneğin; anne hamileyken boğmaca geçirmişse Parkinson riskinin arttığı biliniyor.

Gebelik sürecinde fetusun "yazılımı" rahmin çevresel koşullarından da etkileniyor. Annenin sadece ne yediği, nasıl beslendiği değil, duyguları da fetusun gelişimini etkiliyor. Her duygu farklı bir kimyasal salgılıyor ve fetus bu kimyasallardan etkileniyor. Yani anne ne tür duygular yaşarsa fetus da aynı duyguları yaşıyor ve aynı kimyasal ve hormonal

salgılara maruz kalıyor. Anne stres dolu bir hamilelik süreci yaşıyorsa, çocuk "Dünya tehlikeli bir yer" bilinçaltı kaydıyla "kendini koruma modu"nda dünyaya geliyor. Ya çok sessiz, içine kapanık ya da sorunlu bir bebek oluyor.

Örneğin; şiddete maruz kalan bir annenin bebeği tehlikeli bir dünyaya gözünü açacağı için bedeni strese dayanıklı olabiliyor; stres kimyasalları ana rahminde kendi bedeninde de dolaşmış olduğu için strese hazırlıklı oluyor. Ama aşırı stres hormonu ile yüklü olan bedeni birçok hastalığa davetiye çıkarabiliyor ya da doğuştan bazı hastalıklarla dünyaya gelebiliyor. Doğuştan sorunlarla doğan bebek, bilinçaltında kendisini şiddetten koruyor, hatta kendisine ihtimam gösterilmesini bile sağlayabiliyor.

Hücreler yaşadıkları değişik çevresel koşullara uygun tepkiler verecek sinyal algı antenleri (reseptörleri) oluşturur ve gelecekte benzer koşulları tanıyıp en uygun tepkiyi vermeye kendilerini hazırlar.

(Biz de aynı şeyi yapmıyor muyuz?)

Bu ön koşullanmalar, bebeği rahim sonrası yaşayacağı dış dünyaya hazırlıklı kılar. Bu hazırlık, doğanın, çocuğu doğumdan sonra yaşayacağı çevreyle başa çıkabilmesi için eğitme dönemidir. Çünkü doğanın ilk amacı türün devam etmesini garantilemektir.

Örneğin; anne, hamileliği boyunca içki ya da sigara içiyorsa veya yasal (antidepresan) ya da yasal olmayan uyuşturucu kullanıyorsa bebek bu maddelere potansiyel bağımlı olarak dünyaya gelir.

Uyuşturucu kullanan bir annenin çocuğu hayatında hiç bu uyuşturucu ile karşılaşmazsa bağımlı olmaz. Ama karşılaşırsa, bağımlı olmayan bir annenin çocuğundan çok daha çabuk bağımlılık geliştirir.

Genetik seçimler *sadece* eğilimleri belirler.

Yaşanan deneyimler ve çevresel koşullar, geni aktive eder ya da etmez.

Hastalıklar insanın ruhundan ve doğasından uzaklaşmasının semptomlarıdır. Aslında ruhumuzu "yakalamamız" ve doğamıza dönmemiz için bedenimizin bize verdiği sinyallerdir.

## DOĞUM BİÇİMİ: SEZARYEN YA DA DOĞAL DOĞUM

Doğa her memeli gibi insana da doğurma kapasitesini vermiştir. Ama insanlık tarihinin başlangıcından beri doğal yolla doğuran kadınların büyük çoğunluğu son yıllarda doğa dışı bir yöntemle çocuk doğuruyor: Sezaryen.

Neden?

Anne doğum sancısı çekmekten korktuğu için;

Bütün tanıdıkları sezaryen olduğu için;

Moda olduğu için;

Sezaryenin hem kolay hem uzun vadede zararsız olduğunu sandığı için;

Bebeğin yaşamı boyunca bu seçimden fiziksel/ duygusal boyutta etkilenmeyeceğini sandığı için;

Doktoru tavsiye ettiği için;

Modern yöntem sayıldığı için;

Doğal doğum istemesine rağmen, doğum sürecinde doktoru ona bebeği ya da kendi sağlığı adına "gerekli" olduğunu söylediği için.

Özellikle bu son neden çoğunlukla kocaman bir yalan. Ama çaresiz anne baba ne yapsın, inanmak zorunda. Doktorunun, hem doktor hatası sigortası, hem kendisine kolaylık açısından, hem daha kazançlı olması nedeniyle sezaryeni önerdiğini nereden bilsin. Gerçekten sezaryen gerektiren durumlar son derece nadir oluyor.

**Doğum sürecinde anneyi sezaryene yöneltmek için doktorların sıkça ileri sürdükleri nedenler:**

Kordon çocuğun boynuna dolanmış.

Suyunuz boşalmış.

Çocuk ters geliyor.

Doğum tarihi gecikti.

Doğum çok uzun sürüyor.

Bebek anne için çok büyük.

Bu nedenler çoğu kez, çocuğun sezaryenle doğmasını gerektirecek gerçek nedenler değil. Çoğu, o andaki gerçek durumu da yansıtmıyor. Tüccar doktorlar bu tip gerekçeler ileri sürerek anne babanın gözünü korkutuyor. Ama deneyimli ebeler, çoğu kez tüm bu sorunları aşarak doğal doğumu gerçekleştiriyor.

Nedense çoğu bebeğin kordonu boynuna dolanmış oluyor son dönemlerde. Normal doğum yapmakta ısrarcı olduğu halde, son anda bu mazeret nedeniyle sezaryenle doğum yapmak zorunda kalan kadınların sayısı o kadar yüksek ki. Eskiden ebeler doğal doğumda bir hamleyle kordonu bebeğin boynundan çıkarabilirlerdi.

Suyun boşalması doğal bir olay. Suyu geldikten bir gün sonra bile doğal doğum yapmak, bundan otuz yıl önce doğaldı.

Çocuk ters geldiğinde de doğal doğum mümkün. Bunu bütün ebeler bilir. Ebe yardımıyla evde yapılan ters doğuma ben bizzat şahit oldum. Ters doğum çoğu kez sezaryeni gerektirmiyor.

Doğum tarihinin gecikmesi ya da doğumun uzun sürmesi çocuk henüz doğmaya hazır olmadığı içindir.

İşte Amerikalı bir kadın /doğumcu olan Dr. Marsden Wagner'in söyledikleri:

Kadın doğumcuların çoğu sadece kazanacakları kutsal para ile ilgilenir, anne ve bebekle değil. 'Önce zarar verme' ilkesi umurlarında bile değil. Eğitimleri süresince onlara NORMAL doğumun nasıl yaptırılacağı öğretilmiyor bile. Yüzde doksan dokuzu normal bir doğumu görmeden mezun oluyor. Oysa kadının bedeni nasıl doğum yapacağını milyonlarca yıldır biliyor. Ama doktorlar kendilerine iş yaratmak için kadınları, doktorun yardımına ve pahalı makinelere ihtiyaç duyduklarına ikna ediyor. Bu doktorların yalanlarını ve kandırmalarını kadınların, 'Doktorum benim için en iyiyi bilir' diyerek kolayca kabul etmeleri çok üzücü.

Sağlık ve tıp yalanları diye bir dizi yapılsa malzeme ve konu asla tükenmez.

Ülkemizde büyük şehirlerde, özellikle İstanbul'da özel hastanelerde doğumların neredeyse yüzde yüze yakını sezaryenle yapılıyor. Devlet hastanelerinde ise bu oran çok daha düşük.

18 Temmuz 2008 tarihli *Radikal* gazetesinde yer alan bir haber biraz umut veriyor:

"Sağlık Bakanlığı sezaryeni 'performans kriterleri'nin arasına sokunca sezaryenle doğum oranı (Türkiye genelinde) yüzde 40,8'den 32,8'e indi.

Sağlık Bakanlığı sezaryenle doğum oranını Dünya Sağlık Örgütü (WHO ) standartlarına ulaştırmak ve normal doğuma yönlendirmek amacıyla çalışmalarını sürdürüyor. Bu kapsamda bir hastanede gerçekleştirilen sezaryenle doğum oranı da, kurumun verimliliğinin bir göstergesi yapıldı.

"Sağlık Bakanlığı Performans Yönetimi ve Kalite Geliştirme Dairesi Başkanı Hasan Güler, Türkiye 'deki sezaryen oranlarının yüksek olduğunu anlattı. 'Tüm hastanelerde sezaryen oranı yüzde on beşi geçmemeli.' 2006'dan beri

bu uygulamayı gerçekleştirdiklerini anlatan Güler umutlu: 'Her geçen gün biraz daha niteliği artırıyoruz. Farkındalıklar arttı, insanlar artık bunu sorgulamaya başladı. Bizim hassasiyetlerimiz ve performans kriteri olarak yürürlüğe koymamız, ülkemizdeki sezaryen oranlarının aşağı düşmesine yol açtı. Bu bir kültürel süreç. Farkındalık artıyor' dedi."

Bu haberden kısa bir süre sonra normal doğumu artırmayı hedefleyen Sağlık Bakanlığı, sezaryenle doğum oranını eğitim hastanelerinde yüzde yirmi, diğerlerinde yüzde on beşle sınırladı.

Avrupa'da sezaryen oranı yüzde sekiz ila on beş arasında değişiyor. ABD'de yüzde yirmi üç ve anneler bilinçlendikçe bu rakam gerilemeye devam edecektir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sezaryen doğumun yüzde on beşi aşmaması "normal" kabul ediliyor. Bu oranın aşıldığı her ülkede istismar var demektir.

**Gerçekte ise sezaryene ihtiyaç duyulan doğum oranı yüzde 1,8. Yani yüzde iki bile değil.**

Derin nefes al

**Anne-Çocuk Bağı Doğal Doğumda Daha Güçlü**

Bu başlık, *Radikal* gazetesinin 5 Eylül 2008 tarihli bir haberi:

> Doğal doğum yapan kadınlar sezaryenle çocuk sahibi olanlara göre bebekleriyle daha güçlü bir bağ kuruyor. Yale Üniversitesi'nden araştırmacılara göre doğal doğum sırasında serviks ve vajinanın uyarılmasıyla salgılanan hormonlar kadınların annelik performansı üze-

rinde etkili olan güçlü duygular uyandırıyor. Bebeğin cerrahi operasyonla rahimden alındığı sezaryen doğumdaysa nörohormonal sürecin değişime uğraması sonucu bebek ile anne arasındaki bağın zayıflaması riski oluşuyor. Araştırmanın sonuçları sezaryenle doğum oranının yüksek olduğu İngiltere ve diğer Batı ülkelerinde endişe yarattı. İlk defa anne olan yirmi kadının beyin aktivitelerini inceleyen araştırmacılar doğal doğum yapan annelerin doğum sonrasındaki iki ila dört hafta arasında bebeklerinin ağlamalarına karşı daha hassas olduklarını gösterdi. Daha önce hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar da sezaryen doğum yapıldığında hayvanların yavrularına karşı daha az annelik davranışları sergilediklerini göstermişti.

Anne adayları! Lütfen doktorunuza sorun ve araştırın. Bugüne kadar kaç doğum yaptırmış? Bunların kaçı normal kaçı sezaryen doğum?

Sezaryeni savunan ve sürekli sezaryen doğum yaptıran doktorlara şüpheyle bakma hakkına sahibiz.

Normal doğumu savunan ve gerekli olmadıkça sezaryene başvurmayıp sizi normal doğuma teşvik eden doktorların isimlerini bilmek ve web sitemizde tanıtmak isteriz doğrusu.

**Toplumun gerçek doktorlara ihtiyacı var.**

Normal doğum süreci başlangıcından itibaren ortalama on saat civarında sürse de ağrılı olan kısmı son saatleridir. Bebeğin çıktığı, doğumun ikinci evresi on beş ila otuz dakika arasında sonlanır. Sezaryen operasyonu da yaklaşık olarak otuz dakika ila bir saat arasında sürer. Doğum sonrasını göz önüne aldığımızda normal doğum sonrası ağrılar ve nekahet dönemi hemen sonlanırken sezaryen sonrası ka-

rın duvarındaki kesik nedeniyle daha uzun süre ağrı olur ve günlük hayata dönme süresi daha uzundur.

Sezaryende anne ve bebek doğal doğuma göre bir gün daha fazla hastanede yatıyor. Tatlı kazanç.

Doktor uykusundan ya da tatilinden olmuyor. Mesai saatleri içinde ekstra para kazanıyor.

Anne doğumunu kolaylaştırdığını sanıyor.

Bebek erkek ise bir de son dönemde moda olan yenidoğan sünneti var. Bebek ve anne bir gün daha hastanede kalıyor. Daha da tatlı kazanç.

**Gelişmiş ülkelerde sezaryen esnasında ölen annelerin doğal doğum esnasında ölenlerden dört misli fazla olduğunu biliyor muydunuz? Gelişmekte olan ülkelerde bu oran daha da yüksek.**

Şunu hatırlayın: Hasta-hane hastalar içindir. Çocuk dünyaya getirecek sağlıklı insanlar için değil.

Doğum doğal bir olaydır.

Sadece doğum için insan doğasına uygun "doğumevi" ortamlarının oluşturulacağı dünyayı hayal ediyorum.

Amerika'da kendi evinde suda doğum yapan birkaç annenin yanında yer almış, onlara yaptığım hipnotik telkinlerle ağrılarını azaltmalarına yardımcı olmuştum.

Yıllar önce, sanırım 1992 ya da 1993 idi; Türkiye'de o zamanlar köşe yazısı yazdığım bir gazetede okurum olan bir doktorla tanışmış, onunla suda doğumla ilgili bilgilerimi paylaşmıştım. Birlikte bir annenin suda doğum yapmasını gerçekleştirmiştik. Ben anneyi doğumdan üç ay öncesinden başlayarak zihinsel ve duygusal boyutta suda doğuma hazırlamış, hipnozla ağrısız doğum yapmasına yardımcı olmuştum. Anneyle doğumun olduğu gün sekiz saat boyunca her aşamada birlikte olmuştuk. Türkiye'de

gerçekleşen bu ilk suda doğum, gazete ve dergilerde haber olarak çıkmıştı.

**"Sağlıklı Hamilelik ve Doğum"** CD'sini de yine o yıllarda ilk suda doğum annesine uyguladığım telkinlerle oluşturdum. Bu CD, birçok anneye (seçtiği doğum şekli ne olursa olsun) yardımcı olmaya devam ediyor.

Doğum doğal bir olaydır.

Sezaryen ile doğumun son otuz yılda alarm verici boyutlara ulaşması, bazı hastalıkların şaşırtıcı oranlarda artmasında önemli faktör.

**Türkiye dünyada en çok sezaryen yapılan ülkelerin içinde yer alıyor. Bunların çoğu da gelişmekte olan ülkeler.**

Yumurtadan çıkan yavru kuşlar, yumurtadan çıkabilmek için önce kendilerine ufacık bir delik açıyor, sonra o minik delikten sıkışa sıkışa sürtünerek çıkmaya çalışıyorlar. Eğer kuşun yumurtadan daha kolay çıkması için ona "yardım ederek" deliği büyütürseniz, yavru kuş, kanatlarını geliştiremeden dünyaya geliyor. Ve uçamıyor. Sürtünme ve zorluk kuşa kanatlarını kazandırıyor.

Yine bir kelebek kozadan çıkarken kozasını kırmasına yardımcı olursanız, kanatlarının uçmaya elverişli hale gelmesini engellersiniz. Yani kelebeği sakatlarsınız.

Bebeğin kendisinin doğmaya hazır olduğu zamandan önce doktora ya da anneye uygun tarihte suni sancı ile başlatılan doğumun da bedelleri var:

Tarifeli doğum çocuğun bir boyutta "kanatlarının" oluşmasını etkiliyor. Doğum kanalında bebek doğmak için zorlu bir yolculuk yaparken akciğerleri gelişimini tamamlıyor. Doğum sancıları, yani rahim spazmları çocuğun bedeni üzerinde basınç (masaj) yaptığı için gereklidir. Hayatımızın

başka hangi döneminde tepeden tırnağa aynı anda masaj oluyoruz? Cildin bütününde sinir hücrelerini uyardığı için bu masaj bebek açısından çok önemli.

Sezaryen doğum, doğum sonrası depresyonu da artırıyor. Doğumdan sonra üç ay boyunca depresif olan annelerin çocukları on, on bir yaşına geldiğinde şiddet içeren davranışlar gösteriyor. Bu çocukların sevgi kapasitesinde düşüklük oluyor, kendine ve başkalarına zarar verme ve intihar eğilimleri, uyuşturucu kullanımı ve depresyon artıyor.

Epidural anestezi ve sezaryen ile doğan hayvanların yavrularıyla hiçbir şekilde ilgilenmediğini biliyor musunuz? Anne ile yavru arasındaki içgüdüsel sevgi bağı kopuyor.

Bu çok önemli bir bilgi.

İnsan annelerinin beyinlerinde hayvanlarda olmayan neokorteks yani ön beyin olduğu için yavrularıyla sezaryenle de doğsa ilgileniyorlar ama yine de doğanın gerçeği değişmiyor.

İnsan da bir memeli hayvandır. Memeli hayvanlar ile ortak olan "alt beyni"nin güdümünde olan yavrusunu sevme ve bağlanma kapasitesi diğer memeli annelerle ortaktır. Yani annenin de bebeğin de "içgüdüsel" sevme yeteneğinde azalma olması kaçınılmazdır.

Memeli hayvanlar "sevmiş gibi" yapmıyor. Onlar doğal olanı biliyor; toplumsal şartlanmaların ürünü olan, "Çocuk doğurmalıyım, zamanı geldi", "Her kadın evliyse anne olmalıdır", "Ailem torun bekliyor", "Bir çocuğum olsun onunla oyalanırım", "Yaşlılığımda bana bakar", "Çocuğumla sevgi açlığımı gideririm" türü beklentileri ve görevleri değil.

Anne sevgisi ile doğum sancısı arasında bir bağ olduğu da biliniyor. Çünkü doğal doğumda hem bebek hem anne aralarında bağ oluşturan "sevgi kokteyli" oksitosin hormonu salgılıyor ve annenin süt üretiminde gerekli olan prolaktin hormonunda bir artış oluyor.

Annede de bebekte de sevme kapasitesi artıyor. Bu sevme kapasitesi ilerideki yıllara yansıyor ve kişinin hayat seçimlerini belirliyor.

Gerçek sevgiyle sevişmede de çiftler oksitosin salgılıyor. Oksitosin hem çiftleri hem anneyle bebeği birbirine bağlayan doğal yapıştırıcı.

Çiftlerin yüzde kaçı gerçekten sevgiyle sevişiyor? Aldatmaların çokluğu hiç de sürpriz değil.

Uzun yıllardır sezaryenle ilgili yaptığım araştırmalardan öğrendiklerimi, sezgisel ve somut olarak bildiklerimi eğitimlerimizde katılımcılarla yıllardır paylaşıyordum. Bu satırları yazarken bu kitabı bir yana bırakıp Türkiye'de sezaryenle ilgili bir araştırma kitabı yazmak geldi içimden. Çok üzülüyorum bu gidişata.

Ama size bir müjdem var: Sezaryenin çocuğun ergenlik ve yetişkinlik döneminde fizyolojik ve psikolojik **uzun vadeli etkileri** ile ilgili harika bir kitap Kuraldışı'ndan çıkıyor. Anne adaylarının sezaryen doğuma karar vermeden önce mutlaka okumaları gereken bir kitap.

Dr. Michel Odent'in **SEZARYEN** isimli kitabı Türkiye'deki sezaryen doğum istismarı ile ilgili bilgileri de içeriyor.

Dr. Odent suda doğum ve evde doğum konusunda devrim yaratmış hümanist bir doktor. Onun yaptıklarını, düşüncelerini ve vizyonunu uzun yıllardır takip ediyorum.

Dr. Michael Odent, bebeği ağaç meyvesine benzetiyor:

"Bir ağacın meyveleri aynı zamanda olgunlaşmaz. Erken koparılan meyve lezzetsiz olur ve çabucak çürür. Bebek de öyle. Bazı bebekler doğmaya hazır olmak için daha uzun zamana ihtiyaç duyar. Oysa sezaryende gün önceden be-

lirlenir. Haftalara göre hesaplanan doğum tarihinde bebek doğmamışsa çocuk zorla doğurtulur" diyor.

Meyveyi dalından erken koparmamak gerek.

Derin nefes al

DOĞUM KOŞULLARI

Doğum esnasında koşullarınız nasıldı?

Doğum evde mi oldu?

Hastane de mi oldu?

Doğum odası loş muydu, ışıklar altında mıydı?

Anne kendini güvende hissediyor muydu, yoksa stres mi yaşıyordu?

Bebeğin göbek kordonu ne zaman kesildi?

Anne ile bebek hemen ten ve göz temasında bulundu mu?

Bebek çok önemli olan ilk bir saat içinde anneyle ten teması yaşayıp meme emdi mi?

Tüm memeli hayvanlar doğurmak için sessiz, sakin ve loş bir ortam ararlar. Batı uygarlığı ile tanışmamış kabile yaşamlarıyla ilgili antropolojik araştırmalar, doğa ile iç içe yaşayan toplumlarda kadınların doğumu sessiz, sakin ve loş ortamlarda yaptıklarını gösteriyor.

Doğumun medikalize edilmesinden önce kadınlar evde sakin ve loş ortamlarda doğum yapıyorlardı. Genellikle kadının yanında ona yardım eden, kendini güvende hissetmesini sağlayan bir anne ya da yaşlı bir kadın ve ebe bulunuyordu. **Kadın çömelerek yerçekiminin yardımını kullanıyor ve doğum çok daha kolay gerçekleşiyordu.**

Ben evde ebeyle doğdum. Benim jenerasyonumun çoğu böyle doğdu. Sakin, doğal, sadece kadınların bulunduğu "kabile" ortamında.

Günümüzde hastane doğumlarında odaya giren çıkan stajyer tıp öğrencilerinin, hastane görevlilerinin yarattığı gürültülü ortamda, parlak ışıklar altında ve doğumu zorlaştıran **yatay pozisyonda** doğum yapılıyor.

Bu pozisyon doktorlar için son derece uygun. Ya anne için?

Doğal olan yerçekiminin kullanıldığı pozisyondur.

Odent, "Yatay pozisyonda doğum, ayaklardan asılıp baş aşağı sallanarak doğum yapmaktan sonra ikinci en kötü pozisyondur" der.

Bu stresli koşullarda annenin neokorteksi uyarılarak adrenalin salgılıyor. Adrenalin hormonunu harekete geçiren herhangi bir stresli durum, neokorteksi uyardığı için doğum sürecini engeller. Bu durumda vajinal doğum yapmak için hastaneye gitmiş anne bile sezaryen ile doğurmak zorunda kalabiliyor.

Bebeğin kordonu, atması durana kadar kesilmemeli ve **önemli ilk saatte** annenin göğsünde yatarak, annesinin kokusunu ve temasını hissederek geçirmelidir.

Hastanelerde doğan bebek temizlenme, tartılma gibi bir takım rutin işlemlerden geçirilerek anneye getirildiği için anne ile bebeğin bağlanma süreci geciktiriliyor. Bunun bedeli ileride ortaya çıkacak sorunlarla ödeniyor.

Medikalize edilmiş doğum, kadınların doğurma kapasitesini gittikçe azaltıyor. İnsan türü, bunun olumsuz sonuçlarını ve bedellerini ileriki yıllarda çok daha fazla ödeyecektir.

İster vajinal ister sezaryen doğum olsun, tüm anneler için doğuma en uygun ve sağlıklı olan sessiz, loş ve güvenli

bir ortamdır. Annenin bebeğiyle ilk saatte hiç ayrılmadan yakın temasta bulunacağı ortamdır. Bu ortamın hastanelerde olmadığı açık.

Son yüzyılda tıp sisteminin kademe kademe ebeleri dışlayıp, doğumu bile çoğunlukla "erkek" doktorların ve tıbbın egemenliği altına vermesinin hikâyesini anlatmak isterdim. Ama kitabı doğum kitabı haline getirmemek için şimdilik erteliyorum. Sadece şu kadarını sormakla yetineceğim:

Tüm canlılarda doğal bir süreç olan doğumda "hastalık tedavi edici" doktorun, hasta olmayan hamile kadınla işi ne?

Elli yıl öncesine kadar kadınlar ebe yardımıyla doğururken şimdi ebelik mesleğine ne oldu?

Neden ebelik okulları teşvik edilmiyor?

Neden hasta-hanede doğumun daha güvenli olduğuna inanılıyor? (Oranlar bunun aksini gösterdiği halde?)

Doğum neden doğal bir süreç olmaktan çıkarılıp medikalize edildi?

Türkiye'nin dört bir yanında doğal doğumu savunan ve uygulayan doktorlarımızdan haber almak istiyoruz. Onları okurlarımıza tanıtmak ve desteklemek gerekiyor.

Hamile anneler ve baba adayları! Lütfen kendinize ve bebeğinize bir iyilik yapın ve Kuraldışı'ndan çıkan şu kitapları mutlaka okuyun: **Doğal Doğuma Doğru, İçgüdüsel Doğum, Sezaryen.**

Derin nefes al

## DOĞUM SONRASI YAŞAM

Doğum sonrası ortamı gebelik dönemindeki koşulları tekrar eder. Eşiyle mutsuz ya da eşinden sözel / duygusal / fiziksel / cinsel şiddet gören bir kadın, bu kez çocuğuyla birlikte aynı koşullar içinde olacaktır. Aynı korkular, aynı şiddet, aynı mutsuzluklar, aynı huzursuz ortam.

Stres hormonu olan adrenal fazlalığı, çocuğun sağlığını doğal olarak etkileyecektir. Böbrek üstü bezleri, böbrekler bu stresten nasibini alacaktır. Bağışıklık sistemi zayıflayacak, stres bağlantılı diğer hastalıklar ve duygusal bozukluklar ortaya çıkacaktır.

Bebeğin doğuştan getirdiği ya da bebeklik döneminde yaşadığı hastalıklar / sorunlar hiç de kader değildir.

## BÜYÜME DÖNEMİ

Beden ve zihin kimyasallarla birbiriyle bağlantılıdır. Bedende yaşanan duygusal travmalar sonucu ortaya çıkan kimyasal dengesizlikler doğal olarak duygusal ve davranışsal sorunlar yaratır. Bu sorunlar, boyutuna göre fiziksel zorluklara ve hastalıklara da dönüşebilir.

Bebek doğacağı ortama ve çevreye uygun tepkiler vermek üzere "programlanmış" olarak dünyaya gelir; doğduktan sonra da bu program anne baba tutumu, toplumsal koşullanmalar, değerler ve inançlar sistemi ile pekiştirilir. Anne rahmine düştüğümüz andan itibaren ve doğumdan sonra yaşadığımız ilk altı yıl bilinçaltı programlanmalarımızın yüzde yetmiş beşinin oluştuğu dönemdir.

Bu dönemde bilinçli seçim yapma becerimiz henüz gelişmemiştir; ebeveynimiz, kardeşlerimiz, okul/oyun arkadaşlarımız, yetişkin otorite figürleri tarafından bize söylenen kötü, aşağılayıcı, eleştirel, şevk kırıcı söz ve davranış-

ları objektif olarak değerlendiremeyiz. Tam aksine her şeyi kişisel algılarız ve böylece değerlilik duygumuz örselenir.

Bu değerlendirme eksikliği zihinsel "yazılımımızı" yaratır ve yetişkin kişiliğimizin temellerini oluşturur.

Nörofizyoloji alanında yapılan araştırmalar **değişik uyarıcılara verdiğimiz tepkilerin (kararların) daha bilince ulaşmadan *önce* verildiğini gösteriyor.**

Her ne kadar seçim yapan varlıklar olduğumuza inansak da seçimlerimizin yüzde doksan dokuzunu *bilinçsizce* yapıyoruz.

Toplumu ve çocukları yönlendiren "yetişkinlerin" çoğu aslında (yetişkin fiziğinde) birey olamamış çocuklardır. İnsanlık ailesinin alacağı çok yol var.

# BÖLÜM: 3

# İNANÇLARIMIZ

*Yapabileceğine inansan da haklısın, inanmasan da.*

Henry Ford

Siz de birçok insan gibiyseniz, kendinizi yıllar boyu geliştirmek için çaba gösteriyorsunuz. Kendinize amaçlarınızı gerçekleştirmek, size zarar veren alışkanlıklarınızdan özgürleşmek için sözler veriyorsunuz hatta bazı adımlar atıyorsunuz. Kilo vermeye çalışıyorsunuz. İlişkilerinizi düzeltmeye çalışıyorsunuz. Özsaygınızı yükseltmeye çalışıyorsunuz. Daha doyumlu bir meslek yaşamınız olsun istiyorsunuz. Ama bir noktada kendinizi sabote ediyor ve başa dönüyorsunuz.

Kendinizin en iyi dostu olmak yerine düşmanı gibi davrandığınız için kendinize kızıyorsunuz. Aldığınız kararları sonuna kadar hayatınıza geçirmediğiniz için kendinizi suçluyorsunuz ve bu da özsaygınızda, özgüveninizde düşüş yaratıyor. Oysa siz kendinizle barışık olmak istiyorsunuz.

Ya da çok ama çok çalışıyorsunuz. Yine de istediğiniz noktaya bir türlü gelemiyorsunuz. Bu kez de başkalarını suçluyorsunuz. Bir yerlerde bir şeyler ters gidiyor. Ama ne?

Tabii ki bizi desteklemeyen zihin programlarımız.

Zihni yeniden programlamak için ideal durum, beynin sağ ve sol yarıküresinin birbiriyle uyumlu bir bütün olarak çalıştığı durumdur. Yeni pozitif inançlar beynin bütünü tarafından algılandığında değişim başlar. İnsan potansiyelinin ortaya çıkması için Bütünsel Beyin algılaması gereklidir. Ancak Bütünsel Beyinle kendimizi ve hayatı objektif değerlendirebilir ve hayatın "zorluklarına" karşı dimdik ayakta durabiliriz.

Zihin dengede olduğunda daha objektif kararlar alabilir, daha etkin bir konuşmacı oluruz. Kendimize güvenimiz artar. Neyi yapıyorsak yapalım, daha kaliteli yaparız. Zihnin sağ ve sol kürelerini dengeleme çalışmasına *balanslama* diyoruz.

Bu dünyaya huzurlu, yaratıcı, üretken, kendimize ve başkalarına yararlı, mutlu bir yaşam sürmek için geldik. Ama nedense iç dünyamızdaki çelişkiler bizi doyumlu bir yaşamdan alıkoyuyor. İçimizde bir şeyler bizi engelliyor sanki.

Bizi engelleyen şeyler bilinçaltı inançlarımızdan başkası değil.

İnançlarımızı değiştirdiğimizde hayatımız değişir. İnançlarımızın bizi desteklemesi çok önemli.

İnançlarımız, kişiliğimizin temelidir. Değerli ya da değersiz, güçlü ya da güçsüz, yeterli ya da yetersiz, güvenli ya da şüpheci, esnek ya da katı, kabul gören ya da dışlanan, bağımsız ya da bağımlı, adil davranılan ya da kurban, sevilen ya da sevilmeyen konumunda olduğumuzu inançlarımız belirliyor.

İnançlarımız hayatımızın senaryosunu belirliyor. Ruh halimiz, ilişkilerimiz, iş performansımız, özsaygımız, fiziksel sağlığımız, hatta dinsel ya da spiritüel bakış açımız inançlarımız tarafından belirleniyor.

Bizi sabote eden inançlar hayatımızın her boyutunu etkiliyor.

Bilinçaltı inançlarının bizi engellemesi neye benziyor biliyor musunuz: açık pencereden odamıza girmiş bir kelebeğin dışarı çıkmak için durmadan cama toslamasına. Pencere hâlâ açık olmasına rağmen, kelebek camdan dışarıyı görebildiği için camın kendisine engel olduğunu fark etmeden dışarı çıkmaya çalışıyor. Ama cama toslaya toslaya kendisini yaralayabiliyor. Hatta bir süre sonra düşüp ölüyor.

Sizin, cam kapının açık olduğunu sanarak cama tosladığınız hiç olmadı mı? Ben bir keresinde dışarıya odaklanıp camı görmediğim için neredeyse burnumu kırıyordum. Cam bizim bilinçaltı engellerimiz. Oysa açık pencereden/kapıdan anında dışarı çıkmak mümkün.

**YAPABİLECEĞİNE İNANSAN DA İNANMASAN DA HAKLISIN**

<table>
<tr><td colspan="2">İNANÇLARINIZ:<br>Duygularınızı<br>İlişkilerinizi<br>İş performansınızı<br>Özsaygınızı<br>Fiziksel sağlığınızı<br>Hayatınızın tüm alanlarını etkiliyor.</td></tr>
<tr><td>İNANÇLAR<br>Bilinçaltı Zihin<br>(Çocuk Zihni)<br>(Şimdi)</td><td>TAVIR<br>Bilinçli Zihin<br>(Maymun Zihni)<br>(Geçmiş-Gelecek)</td></tr>
<tr><td>DAVRANIŞ<br>Beden<br>(Bedensel Tepkiler)</td><td>SONUÇ<br>Hayat<br>(Kader - Deneyim)<br>(Hastalık - Sağlık)</td></tr>
</table>

PiKi'nin amacı işte bu. Sizi önceden programlanmış bilinçaltı sınırlamalardan özgürleştirerek, açık pencereden sınırsız olanakların dünyasına uçmanızı sağlamak. PiKi teknikleriyle camın olmadığı açık pencerenin önüne geliyorsunuz. Uçmayı seçmek ise tümüyle size bağlı. Pencere açık olmasına rağmen pervaza konup durmayı da seçebilir kelebek.

Gerçekten uçmayı seçerseniz uçarsınız.

Uçacağınıza inansanız da haklısınız inanmasanız da.

Derin nefes al

İNANÇLAR NASIL OLUŞUR?

*Başkalarına verebileceğiniz en büyük armağan kendi dönüşümünüzdür.*

Lao Tzu

İki türlü inanç vardır:

1. Bilgiyle veya deneyimle oluşan inançlar
2. Bilinçaltında oluşan inançlar

**1. Bilgiyle veya deneyimle oluşan inançlar**

Okuduğumuz bir kitap, bir makale, dinlediğimiz yeni bir bilgi bize, doğru geliyorsa ve yeni bir bakış açısı kazandırıyorsa yeni inancı benimseriz. Veya yaşadığımız bir deneyim sonucu yeni bir inanç oluştururuz. Örneğin; iki sene üst üste mevsim değişikliklerinde soğuk algınlığı geçirdiysek, artık her mevsim değişiminde soğuk algınlığı geçireceğimize inanırız. Birlikte ömür boyu mutlu olacağımıza inandığımız sevgilimiz bize hiç beklemediğimiz şekilde bir aşk acısı yaşattıysa "erkeklere/kadınlara güvenilmez" inancını ediniriz. Bu inançlar bilinçli zihnimizde yer alır.

Ortaçağda insanlar güneşin dünya etrafında döndüğüne inanıyordu. Yeni bilgi geldiğinde önce reddedilse, sonra şiddetle karşı çıkılsa da sonunda gerçek galip geldi. Din, astronomiye yenik düştü. İnsanların inançları değişti.

Bazen bir inancı değiştirmek için inanç kalıbının farkında olmak, yeni inancı bilinçlice benimsemek ve davranmak yeterlidir.

**2. Bilinçaltında oluşan inançlar**

Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren özellikle altı yaşına kadar, yaşamı algıladığımız ve deneyimlediğimiz şekilde inanç kalıpları oluştururuz. Çocukluk deneyimleri, anne baba mesajları, kültürel, dinsel koşullanmalar… Bu inanç kalıpları bilinçaltı zihnimizde depolanır.

Bu inançlar kendi realitemizin bir yansıması olduğu gibi, bu realitenin yaratıcısıdır da. İnançlarımız sınırlarımızı belirler.

**Farkındalık ve irade yeterli değildir**

Bu inançları, rasyonel zihinle, gerçekleri söylemekle, açıklamalarla, iradeyle hatta motivasyonla değiştiremeyiz.

Olumsuz düşünce ve davranışlarımızı değiştirme çabalarımızın boşa gittiğine dair hayal kırıklığı yaşar ve buna öfke duyarız.

Bilinç ve bilinçaltı zihnimizin farklı çalıştığını öğrendiğimizde neden çabalarımızın boşa gittiğini anlar ve kalıcı çözümler yaratabiliriz.

İnançlarımızın genlerimizi bile kontrol ettiğini biliyor musunuz?

## İNANCIN BİYOLOJİSİ

*Ruh, bize canlılık veren enerji nehridir.*

Elizabeth Lesser

*İyileşmek* ile *tedavi olmak* arasında fark vardır.

İyileşmek kişinin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta dengeye ve sağlığa kavuşmasıdır.

Soğuk algınlığından kansere kadar tüm hastalıklar derin duygusal sorunların bedende tezahür eden sonuçlarıdır; başka bir ifadeyle, semptomlarıdır. Dolayısıyla tüm hastalıklara kök sorunların bedensel sonuçları, görüntüleri ya da izdüşümleri olarak bakabiliriz.

Tedavi, ilaçlarla ve/veya ameliyatla hastalığın bedendeki fiziksel varlığının ortadan kaldırılmasıdır. Ama hastalığı yaratan duygusal, zihinsel ve ruhsal nedenler hâlâ yerinde durmaktadır; bir başka hastalık olarak, bir başka organda ya da yeniden aynı hastalığı tekrar ederek ortaya çıkmak üzere.

Günümüz dünyasında hayatımızın kontrolünün genlerle belirlendiği inancı öylesine sorgusuz sualsiz kabul görüyor ki, bu dogma okullarda eğitimin her basamağında tekrarlanarak veriliyor.

"Genlerimiz hayatımızı kontrol ediyor" mesajı hem biyoloji derslerinde hem tıp fakültelerinde sürekli tekrar ediliyor. İnsan bedeni genetik olarak kontrol edilen otomasyon olarak algılanıyor. Bu inançla, yeteneklerimiz de, zaaflarımız da, hastalıklarımız da genetik kodlarımızla açıklanıyor.

Genler, bireyin hayatını böylesine belirliyorsa ve doğuştan getirdiğimiz genlerle ilgili yapabileceğimiz bir şey yoksa kendimizi *genlerimizin kurbanı* olarak görmek kaçınılmaz oluyor.

Genlerimizin kurbanıysak, genlerimize göre programlanmışsak, hayatımızın deneyimleri ile ilgili söz hakkına da sahip değiliz demektir.

"Sağlığımızı, hastalıklarımızı, zekâmızı, duygularımızı genlerimiz belirliyor" inancı çok tehlikeli bir inançtır çünkü bizim büyük ölçüde kendi sağlığımızın sorumluluğunu almamızı engeller.

"Zekâsı aptal babasına çekmiş."

"Annemde ve anneannemde göğüs kanseri vardı. Bende de olacağından korkuyorum."

"Bak depresyon da genetikmiş. Depresyona girmemin suçu bende değil."

"Ailemizin erkekleri kırk elli yaşları arasında kalp krizinden ölüyor. Benim de uzun yaşama şansım yok."

"Şişmanlık genetikmiş. O yüzden su içsem yarıyor."

İlaç firmalarının sponsor olduğu tıp endüstrisi, her şeyin nedeninin genlerimiz olduğu inancını bize empoze ettiği sürece, bizi kendi yaşamımızın sorumluluğundan "kurtarmanın" karşılığında kârlarını her sene katlayarak artırıyorlar.

İnsanlar, genlerini, ne zaman patlayacağını bilmedikleri saatli bomba gibi algılıyorlar. Özellikle ailelerinde ciddi hastalıklar mevcutsa korku içinde yaşıyorlar. Depresyon ya da yaramaz çocuğun sorunu beyindeki biyokimyasal dengesizlikten kaynaklanıyorsa ilaç kullanmak da kaçınılmaz olur, değil mi?

Eğer genetik programımız sağlıksız ise, bu kendimizi yeniden programlayamayacağımız anlamına da gelir. Bu sorumsuzluğun bedeli ise türlü acı ve fiziksel/duygusal/zihinsel/ruhsal hastalık olur.

"Evet, 'genlerimiz hayatımızı kontrol ediyor' dogması kötü haber. İyi haber ise fizikte ve biyolojide son gelişmelerin bize sunduğu bilgiler. Ama bu bilgilerin tıp fakültesi ders kitaplarına girmesi için ortalama on beş yıl geçmesi gerekiyor" diyor hücre biyologu Dr. Bruce Lipton.

Şu anda tıp fakültelerinde ders kitabı olarak okutulan bilgilerin de en az on beş yıllık eski bilgiler olduğunu vurguluyor. Sistem yavaş çalışıyor. Çünkü bu bilgilerin yayılması şimdiki biyotıp hastalık (pardon sağlık!) sisteminin büyük kârlar elde etmesinin tekerleğine çomak sokuyor.

Yeni şaşırtıcı bilgiler, genlerimizin kurbanı olmadığımızı gösteriyor.

Hücre bilimi, genlerin durup dururken kendiliğinden harekete geçmediğini gösteriyor. Yani bir kanser geni yıllarca orada öylesine durup, otuz beş yaşına geldiğinizde birdenbire aktive olmuyor.

### Genler Kendilerini Aktive Etme Gücüne Sahip Değildir

Çevresel faktörler, daha doğrusu bizim çevreyi (dış faktörleri) *algılayışımız*, davranışlarımızı ve genlerimizin aktive olup olmayacağını doğrudan etkiliyor.

"Algılarımız" doğru ya da yanlış olabilir. Algılarımız bizim inançlarımızdır.

İnançlar biyolojimizi kontrol ediyor, ayrıca (genlerimizi değil ama) genlerimizin aktivitesini kontrol ediyor.

Yıllardır düşüncenin ve inançların gücünden bahsediyoruz.

Düşüncenin gücü… Düşünce gücüyle tedavi… Çekim yasası… İnanmanın Gücü.

Pozitif düşünceler davranışları ve genleri derinden etkiliyor ancak sadece bilinçaltı programlanması ile uyumlu

oldukları zamanlarda. Ve negatif düşünceler aynı şekilde güçlü bir etkiye sahip. Pozitif ve negatif inançların biyolojimizi nasıl yönettiğini anlamaya başladığımızda, bu bilgiyi sağlık ve mutluluk dolu bir yaşam yaratabilmek için kullanabiliriz.

Bruce Lipton'un ***İnancın Biyolojisi*** isimli kitabı çocuk yetiştirme konusunda ebeveynlerin rolünü etkileyici biçimde açıklıyor. Anne babalar ve anne baba adayları için çok önemli bilgiler… Ebeveynler olarak çocuklarımızın inançlarını programlarken oynadığımız rolü ve bu inançların çocuklarımızın yaşamı üzerindeki etkisini anlamamız çok önemli…

Ebeveyn olsanız da olmasanız da bu konu önemli. Çünkü vaktiyle biz de çocuktuk. Programlanmamıza ve bunun hayatımız üzerindeki etkisine dair farkındalık gerçekten aydınlatıcı.

İnsan vücudunun biyokimyasal bir makine olarak görüldüğü tıbbi model yerine farklı bir gerçeklik düşünmeye hazır mısınız?

**İnançlarımız realitemizi oluşturur.**

**İnançlarımız realiteyi algılama filtrelerimizdir.**

**Algılama filtrelerimiz davranışları kontrol eder.**

**Algılama filtrelerimiz genleri kontrol eder.**

**Algılama filtrelerimiz genleri yeniden "yazar."**

**Algılama filtrelerimiz davranışı yeniden "yapılandırır."**

"Çizginin bir yanında, yaşamı birbiri ile rekabet eden biyokimyasal robotlar arasındaki dur durak bilmeyen bir savaş olarak gören Neo-Darvinizm tarafından tanımlanmış bir dünya vardır. Diğer yanda ise, yaşamı, (eğlence dolu bir yaşam yaratabilmek için) kendilerini programlayabilen güçlü bireyler arasındaki işbirliğine dayanan bir yolculuk olarak gören yeni biyoloji vardır.

“Bu sınır çizgisini geçtiğimizde ve yeni biyolojiyi gerçekten anladığımızda, artık çevre mi yoksa kalıtım mı sorusunu sürekli tartışmayacağız. Çünkü **gerçekten bilinçli bir zihnin, kalıtımdan da çevreden de daha üstün olduğunu fark edeceğiz.** Ve inanıyorum ki dünyanın tepsi şeklinde olduğuna inanan bir medeniyet onun yuvarlak olduğunu öğrendiğinde nasıl insanlığı derinden etkileyen paradigmatik bir değişim yaşadıysa biz de öyle bir değişim yaşayacağız” diyor, Dr. Bruce Lipton kitabında. (*İnancın Biyolojisi* - Kuraldışı Yayıncılık)

Derin nefes al

KAYITLARIMIZ DÖLLENME İLE BAŞLAR

Döllenmenin hangi koşullar ve ruh hali içinde olduğu çocuğun tüm hayatı üzerinde etki yaratır.

Bebeğin genetik sisteminin kalitesini ova ile spermin birleşme anının “kalitesi” belirler.

Bu birleşmede hangi duygular hâkimdi? Öfke, kızgınlık, acizlik, umursamazlık mı? Sevgi mi?

Bu çocuk aşk çocuğu mu?
İstenen bir çocuk mu?
Cinsiyetinden dolayı kabul gören/görmeyen bir çocuk mu?
Kaza kurbanı mı?
Tekne kazıntısı mı?
Tüp bebek mi?
Kısırlık tedavisinin sonucu mu?
Suni döllenme sonucu mu?
Taşıyıcı anneden doğan bir çocuk mu?

Her birimiz bu dünyaya bir sperm ile yumurtanın karşılaşmasıyla merhaba dedik.

Anne ve baba birleşme esnasında kendi genetik kodlarını aktararak bebeğin zihninin temel "yazılımını" oluşturur. İlk birleşme anında annenin bu birleşmeden keyif alıp almadığı, şiddete maruz kalıp kalmadığı, haz alıp almadığı, orgazm yaşayıp yaşamadığı oluşan fetüsün hangi genlerle oluşacağını da belirler.

**Anne babamızdan hangi genleri alacağımız tesadüfen belirlenmiyor.**

Evrende hiçbir şey tesadüf değildir.

Yakın akraba evliliklerinde bile çift sevgiyle sevişmişse bebek anne ve babanın sağlıklı genlerini almayı seçiyor.

Genellikle yakın akraba evlilikleri sevgiye değil, nesiller boyu devam eden geleneklere dayandığı ve çoğu zorunlu evlilik olduğu için, doğan çocuklarda problemler olabiliyor.

Günümüz ortodoks tıbbı neredeyse her hastalığın sorumlusunun genler olduğuna bizi inandırmaya çalışsa da, genetik bozukluklar, hastalıkların nedeninin sadece yüzde ikisinden bile azını oluşturuyor. Yani organizma en kötü koşullar içinde bile elinden geldiğince sağlıklı genleri seçmeye çalışıyor. Bu dünyadaki insanların büyük çoğunluğu, mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlayacak genlerle doğuyorlar.

Vücudumuzda yetmiş trilyona yakın hücre var ve her hücre yirmi beş bin gen barındırıyor

Genler DNA sarmallarımızda sıralanıyor. İki DNA sarmalımız ve on adet daha bilim insanlarının "Junk DNA" yani "işe yaramaz" dedikleri DNA sarmalımız var. Evren hiç işe yaramaz bir şey yaratır mı bedenimizde?

Ortodoks tıp yakın zamana kadar bademciklerin ve apandisitin de gereksiz olduğunu düşünüp önüne gelenin bademciklerini ve apandisitlerini alıyordu. Sünnet derisinin de önemini bilmedikleri için "bir parçacık deri" diyerek gelenek hatta sağlık adına kesip atmıyorlar mı hâlâ? (*Sünnet-Sünnetle İlgili Yalanlar ve Gerçekler*/Kuraldışı Yayınları)

Özetle; genlerimiz rastgele seçimlerle belirlenmiyor. Anne ve babanın birleşme esnasında yaşadığı duygular çok önemli. Bize genetik sağlık ya da genetik bozukluk verecek kadar önemli.

# BÖLÜM: 4

# ÇOCUKLUK DÖNEMİ MESAJLARI (İNANÇLARI)

*Sanatçılar, çocukluklarında sahip oldukları enerjiyle hâlâ temasta olan kişilerdir.*

Çocuklukta alınan, "yapamam" mesajları, yetişkinlikte, "yapamam" deneyimleri oluşturur.

Çocuklukta alınan, "yapabilirim" mesajları, yetişkinlikte, "yapabilirim" deneyimleri oluşturur.

**Yapamam Mesajlarından Birkaçı**

Senden bir şey olmaz.

Değersizsin.

Yeterince zeki değilsin.

Ne kadar çabalarsan çabala yeterince iyi değilsin.

Para kazanmak zordur.

Başarılı olmaya layık değilsin.

Sevilmeye layık değilsin.

**Yapabilirim Mesajlarından Birkaçı**

İstediğin her şeyi başarabilirsin.

Değerli bir insansın.

Zeki ve yeteneklisin.

Para kazanmak kolaydır.

Hayatta mutlu ve başarılı olmayı hak ediyorsun.

Sevilmeye layıksın.

**Yaygın Çekirdek İnançlardan Birkaçı**

İnsanlar yakından tanısalar beni sevmezler.

Başkaları bencil, beni desteklemezler.

Kararlarım genellikle yanlış oluyor.

Sorunlarımın suçu başkalarında.

Benim ne düşündüğüm önemli değil.

Başkalarının asla benim yapabildiğim gibi yapacağına güvenemem.

Bu tür inançları sıralamaya sayfalar yetmez. Ama bu inançlarla realitemizi yaratıyoruz.

DÖNGÜYÜ KIRMAK

Yetişkin bedenindeki çocuk anne babalar tarafından dünyaya getirilmemize rağmen, bu programlarla yaşamaya mahkûm değiliz. Tüm programlarımızı bilinçli olarak değiştirebiliriz.

Bizi oluşturan ödünç inançları, değerleri, davranışları bilinçli olarak değiştirebilir; kendimize, kendimizin oluşturduğu yepyeni bir hayat yaratabiliriz; kaç yaşında olursak olalım.

Bu programlar bizim yaşam *filtrelerimizi* oluşturuyor: Yaşam serüveninde nerede durduğumuzu, dünyadaki yerimizi, kapasitemiz hakkındaki inancımızı ve algılarımızı.

Algılarımız seçimlerimizi belirliyor.

Seçimlerimiz tutumlarımızı ve davranışlarımızı belirliyor. Gandi'nin sözünü hatırlayın:

*Dünyayı olduğu gibi değil olduğumuz gibi görüyoruz.*

İnançlarımız, realitemizin filtreleri.

Gerçeği görmemizi engelliyor.

Gerçeği değil, kendi gerçeğimizi görüyoruz!

Derin nefes al

## İNANÇLARINI DEĞİŞTİRDİĞİNDE HAYATIN DEĞİŞİR

*Özdeşleştiğin inançlarından özgürleştiğinde düşüncenin yaratıcılık fonksiyonu devreye girer.*

Evren, bizim inançlarımızla ve algılamalarımızla sınırlı değildir. Ama bizim anlayışımız genişleyerek evrenin sınırsızlığına ulaşacak potansiyele sahiptir.

Hayatımız da öyle. Bizi kısıtlayan, sabote eden inançlarımızla hayatımızın ne kadar zengin olabileceğinin farkına varmıyoruz.

Alışkanlıklar inanç ve algılamalarımızın kendi kendisini besleyen döngüleridir.

Bütünsel Kinesiyoloji (PiKi), iradenin ve pozitif düşüncenin ötesinde bir **inanç değiştirme(k)** sistemidir. Bireysel gelişimin hızını artıran bir uygulamadır. Bireylere uygulanabilen, gruplara öğretilebilen, kolaylıkla hayata geçirilebilen bir sistemdir.

Realitemizi "inançlarımızla" inşa ediyoruz. Bilinçaltı inançlar, bilinçaltı programlarını oluşturuyor. Tıpkı bilgisayardaki software gibi. Bu çekirdek inançlar ana rahmine düştüğümüz andan itibaren altı yaşına kadar oluşuyor. Yani altı yıl artı dokuz ay.

Bu inançların filtrelerinden hayatı ve kendimizi algılıyoruz. Bu algılarımızla davranışlarımızı oluşturuyoruz.

Değiştirmek istediğimiz davranışları sadece afirmasyonlarla, pozitif düşünceyle ve iradeyle değiştirememizin nedeni, bu inançların programlarının bizim bilinçli isteklerimizle uyum içinde olmamasından kaynaklanıyor. Bilinçaltı programımız, irademizin gücüne daima galip geliyor. Çünkü kendince bizi "değişimin tehlikelerinden" korumaya çalışıyor.

Çoğu insanın bilinçaltı programlamasında özdeğer, özsaygı, sağlık, kilo, ilişkiler, özgüven, kariyer ve maddi bolluk gibi konularda kendisini sınırlayıcı inançlar yer alır.

Bizi sabote eden inançların ne olduğunu bilirsek bunları değiştirmek de mümkün olur.

Derin nefes al

DEĞİŞİM

İnançlarımızı değiştirerek yaşamımızı değiştiririz. Bunun için;

1. Farkındalık,

2. Yeni bilinçaltı programlama,

3. İrade gerekiyor.

Zihninizin yazılımını (inançlarınızı) değiştirirseniz deneyiminizi (bilgisayar çıktısı) değiştirebilirsiniz.

Nasıl mı?

Bilgi ve araç ile.

1. Bilgi – Bedeninizin dilini öğrenmeniz
2. Araç – Enerji testi ve PiKi teknikleri

PiKi testi, sübjektif değişimlerin objektif ölçümüdür.

PiKi, sonucu değil, nedeni çözer. Neden ortadan kalkınca sonuç (sorun ya da hastalık) da doğal olarak ortadan kalkar.

## ZİHİN, BEYİN DEĞİLDİR

Her şey enerjidir.

ZİHİN elektromanyetik alanınızda tutulan ışık fotonlarıdır. Bu fotonlar beyin ve beden tarafından deşifre edilir.

BEYİN kafatasının içindeki gri maddedir. Bilgisayarınızın merkezi işlem ünitesi (CPU) ile aynı görevi yapar.

Aklınızla yeni kararlar almaya çalıştığınızda kendi zihniniz olduğunu fark ettiniz mi?

## ZİHNİMİZİN KATMANLARI

Zihnimizin işleyişini anlamak için onun dört katmanından kısaca bahsedelim.

Bilinçdışı (Kolektif Bilinçdışı)

Bilinçaltı

Bilinç

Süperbilinç (Yüksek Ben)

Bu katmanlarla ilgili daha detaylı bilgiye ***Uygulamalı Çekim Yasası- Sıkça Sorulan Sorular*** adlı kitabımda yer vermiştim.

Bu dört katmandan kolektif bilinçdışı ve süperbilinç tüm insanlık ailesinin ortak kullanım alanıdır.

Süperbilinç (Yüksek Ben) iznini almak PiKi'nin çoğu tekniği için gereklidir.

Bilinçaltı ve bilinç ise bireyseldir. Bu nedenle şimdilik sadece bilinçli zihin ile bilinçaltı zihnin fonksiyonlarının ne olduğuna bakalım.

İkisinin de uzmanlık alanları ve yaşam deneyimlerini kaydetme yöntemleri farklıdır.

Bilinçli zihinle amaçlarımızı belirleriz. Sonuçları değerlendiririz ve soyut düşünebiliriz.

Bilinçaltı zihin otomatik çalışır. Kaydettiği inançları takılmış CD gibi tekrar tekrar *çalar*. Bu inançların çoğu henüz bilinç filtresinin oluşmadığı altı yaşına kadar kayda geçmiştir. Bu nedenle bilinçaltı tıpkı beş yaşında bir çocuk gibi somut düşünür. Bir çocuk, "Bana bir ipucu ver" dendiğinde gidip bir ip bulup getirmişti. Kardeşim beş yaşındayken babam "Bugün hava biraz kırıldı" dediğinde "Göster bana nereden kırıldı?" demişti.

Bilinçaltı zihin aynı zamanda bedenin motor fonksiyonlarını düzenler.

Bilinçaltı soyut değil somut düşünür; yani beş duyumuzun verileriyle. Bu nedenle siz "mutlu olmak istiyorum" ya da "başarılı olmak istiyorum" gibi soyut kavramlar kullandığınızda ne dediğinizi anlamaz. Amaçları ve hedefleri onun anlayacağı dilde yani net ve somut olarak tanımlamanız gerekir.

Bilinçli zihin ya geçmişte ya gelecekte yaşar. Bilinçaltı zihinde ise zaman kavramı yoktur. Her şey şimdidedir. En

eski anıların duygularını bile, bunları hatırlarken şimdide hissederiz; şimdi yaşıyormuş gibi. Bu yüzden anıların duygularına daldığımızda tıpkı yaşadığımız andaki gibi duygulanırız; ağlayabiliriz, gülebiliriz.

Esas fark, bilgiyi işlemden geçirme ve depolama kapasitesinde çıkar. Bilinçli zihin saniyede iki bin bit, bilinçaltı zihin saniyede dört milyar bit bilgiyi alır, değerlendirir ve depolar. Çok büyük fark.

Bu kapasite farkından dolayı bilinçaltımız hayatımızda çok önemli rol oynar. Bize zarar veren alışkanlıklarımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı değiştirmek için bilinçaltına ulaşmamız gerekir. PiKi'nin yaptığı da budur işte. Bilinçaltı ile bilincin istekleri çatıştığında bilin bakalım kazanan kim olur?

Amaçlarımıza ulaşmakta bize sabote ettiği için bilinçaltını düşman sanabiliriz.

O daha çok, iyi niyetli ama cahil bir arkadaş gibidir. Amacı kendince bizi korumak, bize yardım etmektir.

Bilinçaltını eski programlarla çalışan bir bilgisayara da benzetebiliriz.

Amacımız PiKi ile bilgisayarımızın eski programlarını temizlemek, bize yarayacak programları koymak, bilinçaltımızda, bilincimizde istediklerimizi destekleyecek programlar yaratmaktır.

Bilinçaltımızla dost olmak, başka dil konuşan bir insanla dost olmak gibidir. Siz Türkçe, o İngilizce konuşursanız iletişim kuramazsınız. Ama siz İngilizce konuşmayı öğrenirseniz iletişiminiz sürer. Dostunuzun kullandığı iletişim dilini ve bireysel tercihlerini bilirseniz onunla daha etkin bir ilişki kurabilirsiniz.

| Bilinçli Zihin ⟷ | Bilinçaltı Zihin |
|---|---|
| • **Özgür iradelidir**<br><br>Amaç belirler.<br><br>Sonuçları değerlendirir.<br><br>Soyut düşünür. | • **Otomatik çalışır (Alışkanlıkları tekrar eder)**<br><br>Bedenin düzenini sağlar. (Motor fonksiyonlarını, kalp atışlarını, sindirimi vb. düzenler.)<br><br>Somut düşünür. (Beş yaşında çocuk gibi) |
| • **Zaman sınırlıdır**<br><br>Geçmiş ve Gelecek | • **Zamandan bağımsızdır**<br><br>Şimdiki Zaman (En eski anıların duyguları bile ilk programın şimdisine göre çalışır.) |
| • **Sınırlı İşleme Kapasitesi Kısa Süreli Bellek (ortalama 20 saniye)**<br><br>5-9 veriyi aynı anda değerlendirebilir.<br><br>Saniyede 2000 bit bilgi alınır ama 40 biti değerlendirilir. | • **Geniş İşleme Kapasitesi**<br><br>Uzun Süreli Hafıza (geçmiş deneyimler, tutumlar, değerler, inançlar)<br><br>Binlerce veriyi aynı anda değerlendirebilir.<br><br>Saniyede 4 milyar bit bilgiyi alır ve depolar. |

İNANÇ DEĞİŞTİRMEKLE İLGİLİ
YANLIŞ İNANÇLAR:

**YANLIŞ**: Çok uzun zamandır olumsuz bir inanca sahipsem, bunu değiştirmek de uzun zaman alır.

**DOĞRU**: Bilinçaltı inançların çoğunu değiştirmek bilgisayardaki bir dosyayı değiştirmeye benzer. Bilgisayarınızda yirmi yıldır duran bir dosyayı da, on dakika önce hazırladığınız bir dosyayı da aynı hızla değiştirebilirsiniz.

**YANLIŞ**: Uzun zamandır sahip olunan olumsuz davranış ve inanç kalıplarını değiştirmek zor ve acı vericidir.

**DOĞRU**: İnançlar ve davranışlar algılama biçiminden kaynaklanır. İnançlar elektromanyetik alanınızda tutulan ışık fotonlarıdır. Algılarınız değiştiğinde inanç ve davranışlarınız da değişir.

**YANLIŞ**: Bir sorunu aşmanız için, nedenini bilinçli olarak bilmeniz gerekir.

**DOĞRU**: Bilinçaltı zihninizdeki çoğu inancı değiştirmek için nedenlerini bilmeniz gerekmiyor. Farkındalık, hayatı geniş kavramak için gereklidir; bilinçaltı inançlar için değil.

SAĞ- SOL BEYİN KÜRESİ

Bizi sabote eden inançları tanımak ve değiştirmek için beynimizin nasıl çalıştığını bilmek önemlidir. Yaşam deneyimleri genellikle bir tarafımızı köreltir.

Beyin ile ilgili son dönemlerde çok sayıda araştırma yapıldı. İki beyin yarıküresinin faaliyetleri birbirinden farklıdır.

| SOL YARIMKÜRE | SAĞ YARIMKÜRE |
|---|---|
| Mantık/rasyonellik | Duygular/sezgiler/yaratıcılık |
| Kelimelerle düşünür | Resimlerle düşünür |
| Parçalara ve detaylara önem verir | Bütüne ve ilişkilere önem verir |
| Analiz yapar ve parçalara ayırır | Sentez yapar ve bir araya koyar |
| Lineer düşünür | Çok boyutlu/bütünsel düşünür |
| Zamanla sınırlıdır | Zamandan özgürdür |
| Dışadönüktür | İçedönüktür |
| Yang (erkek) enerji hâkimdir | Yin (dişi) enerji hâkimdir |
| Parçanın önemi vardır | Bütünün önemi vardır |
| Düzenlidir ve kontrollüdür | Spontan ve özgürdür |

Her birimiz iki beyin yarıküresinin aynı anda tam kapasite çalışabilme yeteneğiyle dünyaya geldik. Ama çoğumuz, yaşadığımız deneyimler sürecinde bir tarafı köreltirken diğerini daha güçlendirdik.

Örneğin; iş dünyasının rekabetçi ortamında sol beyin baş tacı edilirken, sağ beyin göz ardı edildi. Oysa duygusal zekâ asla sadece sol beyin hâkimiyeti ile kazanabilecek bir yetenek değildir.

Tek beyin lobunun hâkimiyeti ve diğerinin körelmesi bizi adeta tek bacakla ayakta durmakta ve denge kurmakta zorlanan insanlar haline getirdi.

Üç bin kişi üzerinde yapılan bir araştırmada kişilerin sağ ve sol beyin dalgaları hem birlikte hem de ayrı ayrı EEG ile ölçüldü. Ayrıca yogi, medyum, şifacı gibi bazı yetenekleri olan insanların da beyin dalgalarının ölçümü yapıldı.

Ortaya çıkan sonuç: İnsanların iyileşme ve iyileştirme gücünün, ağrıyı azaltma gücünün, telepati gibi yeteneklerinin beynin iki yarı küresinin denge haliyle (holistik beyin) bağlantılı olduğunu gösteriyordu. Holistik (bütünsel) beyin durumunda beynin kapasitesi ve farkındalık düzeyi artıyor, kendini programlama yeteneği ve bellek gücünde gelişme görülüyor ve daha yüksek fonksiyonları devreye giriyor.

Telepatiyle ilgili olarak on üç çift üzerinde yapılan bir araştırma da gösteriyor ki, beyninin iki yarıküresi senkronize çalışan bir kişi partnerini de etkiliyor. Yani partnerlerin beyin dalgaları birbirine daha yakın hale geliyor. İki insan arasındaki sözsüz iletişimi yöneten kişi bilin bakalım hangi taraf oluyor? Tabii ki holistik beyin durumunda olan taraf.

## HOLİSTİK BEYİN İÇİN ÇAPRAZLAMA

Sadece yarım küreyle stresi asla yenemeyiz. Bu nedenle iki yarıkürenin de birlikte çalışması çok önemlidir. Bu çok az görülen bir durum olduğu için stres böylesine yaygındır.

Yaratıcılık için de holistik (bütünsel) beyin şarttır.

DNA spirali gibi mikro seviyeden, bedenin bütünü gibi makro seviyeye kadar her boyutta enerji çapraz akar. Bedenin sağ tarafı sol beyin, sol tarafı sağ beyin tarafından kontrol edilir. Sağlıklı akış çapraz akıştır. Eğer akış çapraz değil, düzse/paralelse buna "homolateral akış" denir. Homolateral

akış içinde iken enerjimizin sadece yüzde otuzu ile faaliyet gösteririz. Bu nedenle enerji akışının düzeltilmesi gerekir.

Genel olarak egzersiz yaptığınızda kendinizi canlanmış değil de yorgun hissediyorsanız, büyük bir olasılıkla homolateral kalıp içindesinizdir. Genellikle bebekliklerinde yürüteç kullanılan kişilerin bedeni homolateral kalıp içinde olur. Bu durumu değiştirmek için Homolateral akışı, doğal akışa çevirmek gerekir. (Bkz. Egzersiz 4, S. 136)

## HOLİSTİK BEYİN İÇİN HIZLI METOT

PiKi egzersizlerinde en sık kullanacağınız B-27 (Böbrek-27) noktaları iki taraflı olarak köprücük kemiğinin hemen altında sternumun kenarında çukurumsu iki noktadır. (Sternum: İman tahtası denen göğüs kafesinin ön orta kemiği.)

Bu noktalar böbrek meridyeninin sona erdiği yirmi yedinci akupunktur noktalarıdır. Tüm meridyenlerin kavşak noktası olan B-27 noktaları, meridyenlerin akışını düzeltmek için ilk ovulması gereken noktalardır.

Beynin iki lobunun senkronize yani uyumlu çalışmasını sağlamak için en hızlı yol çaprazlama yapmaktır. Bunun için;

B-27 NOKTALARI

1. B-27 noktalarını hızlı tempoyla basınçla ovun. Enerjinizin düzgün akışını başlatmış olursunuz.

ÇAPRAZLAMA

2. Çaprazlama için derin nefes alarak sağ dizinize sol dirseğinizi, sol dizinize sağ dirseğinizi değdirin (yirmi kez). Nefesi daima burundan alıp ağızdan verin.

3. B-27 noktalarınızı yeniden ovun.

Fazla kilo ya da bedensel engel nedeniyle çaprazlamayı ayakta yapamayanlar oturarak ve sadece elleriyle dizlerine dokunarak yapabilirler.

Derin nefes al

HOLİSTİK NEFES

Beynin iki yarım küresini dengeli çalıştırmak, zihin açmak için Holistik Nefes Tekniğini de kullanabilirsiniz.

Sol burun deliğinden alınan hava, negatif (yin) iyon, sağ burun deliğinden alınan hava pozitif (yang) iyon yaratır. Doğru solunum bu nedenle çok önemlidir.

Bunun için:

a) Parmağınızla sağ burun deliğini kapayarak, sol burun deliğinden derin nefes alın, tutun; parmağınızla sol burun deliğini kapayın ve sağ burun deliğinden derin nefes verin.
b) Sağ burun deliğinden (nefes verdiğiniz burun deliğinden) derin nefes alın, tutun; parmağınızla sağ burun deliğini kapayın ve sol burun deliğinden derin nefes verin.
c) a ve b işlemini üç kez tekrarlayın.
d) Her iki burun deliğinden de üç derin nefes alın. Çeneyi kilitleyin. Nefesi yavaşça verin.

## HOLİSTİK DENGEYİ BOZAN VE DENGELEYEN ŞEYLER

Günlük yaşamda holistik dengeyi bozan öyle çok şey var ki.

**Holistik dengeyi bozan bazı şeyler:**

Beyaz şeker
Rafine yiyecekler
Flüoresan lamba
Olumsuz düşünceler
Olumsuz duygular
Bizi karamsar ruh haline sokan müzik
Kalitesi düşük TV programları ve korku/ şiddet filmleri
Bozuk duruş
Bizi desteklemeyen sosyal çevre
Stres
Olumsuz fiziksel çevre
Sentetik kumaşlar, topuklu ayakkabılar

**Holistik dengeyi sağlayan bazı şeyler:**

Matematik çalışmak

Şiir okumak

Yürüyüş yapmak

Emeklemek

Kucaklama duruşu (birini kucaklamak için kollarını açmak)

Kucaklamak

Gülmek (gözaltı kasları da dâhil)

Olumlu düşünmek

Doğa sesleri

Dik duruş

Timüs vuruşu

Holistik duruş

Holistik nefes

Derin nefes al

*İnsan kurallara sığmaz!*

# BÖLÜM: 5

# KOL TESTİ

*Şu anda olanla dans et. OLANI KABUL ET; olan hoşuna gitse de gitmesede. Olanı kabul ettiğinde her an en iyi andır. İşte bu aydınlanmadır.*

Kinesiyolojiyi ABD'de 1964 yılında ilk uygulayan Dr. George Goodheart yanlış/yalan cevaplar ile doğru cevaplar arasında kasların verdiği tepkilerin farklılığını keşfettiğinde bedenin bir sırrını da keşfetmişti. Doğruyu söylediğimizde kaslarımız *güçlü*, yalan söylediğimizde *zayıf* tepki veriyordu. Yalan söylediğimizde yaşadığımız çelişki kaslarımızı zayıflatıyordu. Kaslarımız bir yalan makinesi gibiydi. Hatta bedenimizle ilgili gerçekleri bilmediğimiz ve doğruyu söylediğimizi sandığımız anlarda bile bedenimiz kendi gerçeğinin tepkisini veriyordu.

Dr. Goodheart bir organda bozukluk varsa o organla bağlantılı kasın da *zayıf* tepki verdiğini keşfetmişti.

Dr. Goodheart Kol Testi'ni insan enerji sistemindeki fiziksel dengesizlikleri ölçmek için kayropraktik uygulamalarında kullanıyordu. Bu nedenle Kol Testi'nin ilk uygulayıcıları kayropraktorlar oldu.

Kendimizi sabote etmemize sebep olan bilinçaltı inançlarına ulaşmakta ve bedenle iletişime geçmekte Kol Testi'nin

kolay ve etkili bir iletişim yolu olduğu daha sonra keşfedildi. Bilinçaltı zihin otonom sinir sistemini de kontrol eder. Fiziksel ve nörolojik fonksiyonlardan sorumludur.

Bilinçaltı elektrik sinyalleri ile otomatik tepkilerimizi veririz. Aynı zamanda düşüncelerimiz de elektrik sinyallerinin gücünü etkiler. Elektrik sinyalleri güçlüyse bedenin kas tepkileri güçlüdür. Stresli düşünceler ve stresli durumlarda kas tepkisi zayıflar. Kol Testi ile hangi düşüncelerin ya da inançların bilinçaltı tarafından desteklenmediğini görürüz.

Sevdiğiniz ya da hoşlandığınız bir kişiyi, bir ortamı, bir aktiviteyi düşünün. Kaslarınız, Kol Testi'nde *güçlü* tepki verecektir. Sevmediğiniz ya da hoşlanmadığınız bir kişiyi, bir ortamı, bir aktiviteyi düşünün. Kaslarınız, Kol Testi'nde *zayıf* tepki verecektir.

Ben bir kişiye karşı olumsuz duygular besliyorsam, bedenim *zayıf* (güçsüz) tepki verir. Çünkü bu duygular düşük enerjilidir. Olumsuz düşünce ve duyguların enerjisi bedenimi beslemek bir yana enerjimi çalar.

Bu ne anlama gelir? Başkalarına karşı hissettiğim olumsuz **duygular** önce bana zarar veriyor. Bumerang etkisi.

Birini kıskanıyorsam, birilerini yargılıyorsam, birilerine zarar vermeyi düşünüyorsam zararı kendime veriyorum. Çünkü bu düşünceler olumsuz duygular yaratır. (Çekim yasasının bedendeki ifadesi.)

Keskin sirkenin zararı küpüne.

İlginç değil mi? Bizden çıkan her şey bize dönüyor.

Derin nefes al

KOL TESTİ NASIL YAPILIR?

Bir enerji testi olan Kol Testi bilinçaltıyla iletişim kurmak için yapılır.

Kol Testi, bilinçaltında stresin varlığını ya da yokluğunu (içsel çelişkiyi) tespit etmek için kolay ve etkili bir yoldur. Bilinçaltındaki "doğruları" keşfetmemize yarar.

Bedenimiz, bize bilmek istediklerimizin DOĞRU yanıtını Kol Testi ile (*güçlü* tepkisi vererek) söyleyecektir.

GÜÇLÜ

ZAYIF

1. Partnerinizin önüne ya da arkasına geçerek sağ ya da sol kolunu yere paralel uzatmasını söyleyin.

Uzatılan kolun üzerine (bilekle dirsek arasına) hafifçe elinizi koyun. Diğer elinizi denge için omzuna koyun.

Partnerinizin yüzü ileriye dönük, çenesi yere paralel ve gözleri sağ aşağıya bakıyor olsun. "Diren" diyerek kolunu hafifçe bastırın. Partnerinizin enerjisini test ediyor olacaksınız. Kolu hafif basmanıza direniyorsa partnerinizin enerjisi teste devam etmeye uygundur.

2. İSİM SINAMA: Partnerinize ismini sorun. Doğru cevap verdiği anda kolunu bastırdığınızda direnç gösterecektir. (Kol *güçlü*). Sonra partnerinize yeniden ismini sorun.

Bu kez yanlış, hatta karşı cinsten bir isim söylesin. Kolunu bastırdığınızda kol direnemeyecek ve aşağıya inecektir. (Kol *zayıf*).

3. EVET/ HAYIR: Partneriniz beş altı kez evet-evet-evet desin. Kolunu bastırın; kol *güçlü* çıkacaktır. Sonra hayır-hayır-hayır desin. Kolunu bastırın; *zayıf* çıkacaktır.

4. HOŞLANIYORUM/HOŞLANMIYORUM: Partnerinize hoşlandığı bir kişiyi ya da mutlu olduğu bir anı düşünmesini söyleyin. (Partnerinizin başının ileri dönük, çenesinin yere paralel ve gözlerinin sağ alta bakmasına özen gösterin ve ona duyguya girmesi için zaman tanıyın. Genellikle on beş saniye yeterlidir.) Duyguya girdiğinde kolunu bastırın. Kol *güçlü* çıkacaktır. Sonra hoşlanmadığı bir kişiyi ya da mutsuz olduğu bir anı düşünmesini söyleyin. Kolunu bastırdığınızda kol *zayıf* çıkacaktır.

(A)

(B)

B resmini kapatın ve partnerinizi A resmine bakarken test edin, Kol Testi nasıl yanıt veriyor?

A resmini kapatın ve partnerinizi B resmine bakarken test edin, Kol Testi nasıl yanıt veriyor?

Enerjiniz A resmine bakarken düşük, B resmine bakarken *güçlü* çıktı değil mi? Eğer tersi çıktıysa enerjiniz ters akıyor demektir. (Düzeltmek için Bkz. Egzersiz 3, S. 136.)

Televizyonda, sinemada seyrettiğiniz şiddet ve korku filmlerinin enerjinize ne kadar zarar verdiğini görebiliyor musunuz?

**Dikkat edilecek hususlar:**

1. Kol Testi enerji testidir; bilek güreşi ya da güç gösterisi değil. Çok büyük baskı uygulandığında hemen her kol düşer.

Burada sadece yaşam enerjisinin kaslarımızda akışının yarattığı direnci ölçüyoruz. Her insanın direnci o anda akan enerji seviyesine göre farklı farklıdır. Partnerinize, başlangıçta henüz isim sınaması yapmadan önce "Diren" dediğinizde kolunun gösterdiği dirence göre kolu bastırma basıncını ayarlamanız gerekir. Kolu gerektiği kadar bastırın; daha fazla değil. Sadece *güçlü* mü *zayıf* mı tepkisini verdiğini test etmek için. Kol *güçlü* ya da *zayıf* tepkisi verdiğinde arada fark vardır. Hatta bazen, siz test ettiğinizde farkı yeterince hissedemeseniz bile, test êttiğiniz kişi farkı hissedecektir.

2. Kol Testi, her iki soruda da (örneğin; evet-evet-evet dediğinde de, hayır-hayır-hayır dediğinde de *güçlü* ya da *zayıf* veya evet-evet-evet dediğinde *zayıf*, hayır-hayır-hayır dediğinde *güçlü* çıkıyorsa, test yapılan kişinin bedeninin enerji akışı dengesiz ya da homolateral olabilir veya ters kutuplaşma sorunu yaşıyordur. Test için öncelikle bu durumun düzeltilmesi gerekir. (Bkz. Egzersiz 3-4, S. 136. Egzersiz 12, S. 148)

Ön hazırlık sınamalarında *güçlü* yanıtını aldıktan sonra esas sorularımıza geçebilir ve bedenimizin yanıtlarını alabiliriz.

**Bilinçaltında kayıtlı olan yanlış inançlarımızı ya da bize destek olmayan inançlarımızı değiştirebilmek için beynimizin hem sağ hem sol lobunun birlikte çalışması gerekir. Değişimin gerçekleşmesi için beynin holistik yani bütünsel olması gerekiyor.**

Kendinizi sınırlayan inançlardan birkaç dakikada özgürleşebilirsiniz; tıpkı eski bir dosyayı bilgisayardan siler gibi.

## KOL TESTİ'NE GÖSTERİLEN TİPİK REAKSİYONLAR

Septik (kuşkucu) bazı kişilere ilk kez Kol Testi uygulandığında, hemen savunma tepkisi verirler.

"Ama ikinci kez daha güçlü olarak bastırdın."

"İkinci kez daha farklı ittin."

"Bir daha dene."

"Yeterince direnmedim."

Kol Testi tekrar tekrar aynı sonucu verse de itiraz etmeye, bir hile aramaya devam ederler.

Neden?

Çünkü inanç sistemlerinde bu durumu açıklayacak bir kayıt yoktur. Tek açıklama, kolun daha güçlü şekilde itilmiş olacağıdır.

Ama tekrar tekrar denedikten ve aynı sonuçları aldıktan sonra genellikle kolun daha güçlü olarak itilmediğini kabul ediyorlar.

Herkes Kol Testi'ne yanıt verir. Tüm bunların saçmalık olduğunu düşünen aşırı katı yapılı insanların bedenindeki enerji düzgün ve uyumlu çalışmaz. Homolateral (paralel akış) ya da ters kutuplaşma, katı tutum içindeki insanlarda sıkça rastlanan durumdur.

Böyle insanların bile kolunun direncini anında değiştirecek başka uygulamalar vardır. Bu uygulamalara hiç kimse direnemiyor.

Kol Testi için iki koldan birini kullanabilirsiniz. Hatta yorulursanız dönüşümlü olarak da kullanabilirsiniz.

Kol Testi'ni uygulayan kişinin enerjisinin belli bir seviyede olması gerekir. Yüksek Ben, kendisi yardıma muhtaç ya da yaşam enerjisi düşük kişinin sizi derin uygulamalarda test etmesine izin vermez. Basit konularda ve uygulamalarda bu izni verir ama derinlikli çalışmalarda hayır.

Bu nedenle PiKi eğitmeni olmak isteyen kişilerin PiKi eğitiminin yanı sıra Yaşam Okulu eğitimi almaları gerekiyor; öncelikle kendilerini her boyutta sağaltmaları için.

Ayrıca uygulayan ve uygulanan kişinin ikisinin de test sürecine açık ve istekli olması gerekir. Eğer birinden biri yeterince açık ve istekli değilse, testten doğru sonucu alamazsınız.

Kişinin sağlığının ölçüsü aurasının genişliği ile doğru orantılıdır. Auranızı PiKi eğitimlerinde uygulanan tekniklerle genişletmek mümkündür. Aura genişliği yeterince sağlıklı olmayan kişiler, bu uygulamaları sürdürerek ve kendileriyle yüzleşme çalışmalarını yaparak, geçmişin duygusal yükünden özgürleştikleri ölçüde auralarını daha kalıcı şekilde genişletebilirler.

Başkalarına yardımcı olabilmek için önce kendi enerjinizi yükseltmeniz gerekir.

Uçaklarda oksijen maskesini önce kendinize, sonra çocuğunuza veya başkalarına takmanız önerilir. Uçaklardaki anonslar, farkında olmadan spiritüel bir gerçeği dile getiriyor.

Derin nefes al

*İnsan kurallara sığmaz!*

# BÖLÜM: 6

# BİLİNÇALTI İNANÇLARINIZI TEST EDİN

*Özdeşleştiğin inançlarından özgürleştiğinde düşüncenin yaratıcılığı devreye girer.*

Şimdi inançlarınızdan bazılarını test etme zamanı. Hayatınızın değişik alanlarında sizi sabote eden inançlara sahip olup olmadığınızı test edebilirsiniz.

Bilinçaltı inançlarınızı daha önce tanımladığımız şekilde Kol Testi ile test edebilirsiniz.

PiKi eğitimlerimizde iki yüze yakın bilinçaltı inancı test ediyoruz. Bu testler, kendimizi nerelerde sabote ettiğimizle ilgili bize önemli bilgiler sunuyor. Tabii sonra da bunları silmeyi ve yerine yeni inançları yerleştirmeyi öğreniyoruz.

Bilinçaltı inançları test etmek kendimizi keşfetme sürecidir. Negatif inançları bilinçaltının derinliklerinden su yüzüne çıkarmak, gelişimimiz ve değişimimiz için ilk adımdır. Bu inançların orada olduğunu bile bilmiyorduk. İradeyle ve istekle bazı şeyleri değiştirmeye çalıştığımız halde neden bir türlü başaramadığımıza bir anlam veremiyorduk.

Şimdi hayatımızın aşağıdaki alanlarından birkaç örnek cümleyi test edeceğiz.

Özsaygı
İlişkiler
Bolluk bilinci
Sağlık/Beden
Ruhsallık

## ÖZSAYGI

Özsaygı, kendimizle ilgili gerçekten ne düşündüğümüz ve ne hissettiğimizdir. Kendimize gerçekten ne kadar değer verdiğimizle ilgilidir.

Kendi hakkımızdaki düşünce ve duygularımız, başkalarının bizimle ilgili düşünce ve duygularını belirler. Ama çoğumuz ego savunmaları yüzünden gerçekte kendimizle ilgili ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi bilemeyiz.

Kendisine saygı ve sevgi duymayan kişiye başkaları da saygı ve sevgi duyamaz. Her şey insanın kendisinde başlar. Özsaygı, insanın kişi olmaktan birey olmaya doğru yaptığı gelişim yolculuğu ile yükselir.

Her insan kişi olarak doğar. Nüfus sayımında ismi kişi olarak istatistiklere geçer. Ama birey olmak kişinin kendisiyle yüzleşerek, kendisini bilinçli olarak yeniden doğurmasıyla mümkündür.

İnsanların bize yeterince saygı ve sevgi duymamasından şikâyet ederiz. Ama insanlar bize bilinçaltı inançlarımıza uygun olarak davranmaktadır. Başkalarının bize nasıl davranacaklarını farkında bile olmadan onlara biz öğretiriz.

Kendimizi sabote eden inançlarımızı değiştirdiğimizde başkalarının da bize karşı davranışları değişecektir. Değişim daima kendimizde başlar.

Bireysel gelişim ve kişisel gelişim aynı şey değildir; ülkemizde yaygınca eş anlamlı olarak kullanılsa da.

Bireysel gelişim ile kişisel gelişim arasındaki farkı daha net anlatabilmek için sevgilim ve eğitim partnerim Saim Koç'un web sitemizde yayımlanan bir yazısını aktarmak istiyorum:

> Ülkemizde yetişkin eğitimi veren kurumların bir kısmı eğitimlerini, Bireysel Gelişim adı altında toplarken bir kısmı, Kişisel Gelişim adını tercih ediyor. Sanıyorum bu tercihler bilinçli seçimlerin ürünü değil; çünkü aralarında bir fark görülmüyor. Oysa ciddi bir fark olduğunu söylemeliyim. Eğitim içerikleri açısından bir değerlendirme yaparsak bazı eğitimlerin kişisel gelişimi hedeflediği bir gerçek.
>
> Biz Kuraldışı olarak seçimimizi bilerek Bireysel Gelişim'den yana yaptık. Çünkü eğitimlerimiz kişisel değil bireysel gelişimi hedefliyor.
>
> Peki, nedir aralarındaki fark?
>
> Kişi sözcüğü sözlükte, kadın veya erkeğe verilen genel ad, şahıs, zat, olarak; birey sözcüğü ise; insan topluluklarını oluşturan, insanların benzer yanlarını kendinde taşımakla birlikte, kendine özgü ayırıcı özellikleri de bulunan tek can, fert, olarak geçiyor.
>
> Görüldüğü gibi kişi, genel ad, birey ise kendine özgü ayırıcı özellikleri olan tek can.
>
> Ülke nüfusumuzun yaklaşık yetmiş milyon olduğunu varsayarsak, yetmiş milyon kişiden söz etmiş oluruz ama bu, yetmiş milyon birey anlamına gelmez. Yetmiş milyon kişinin çok azı bireydir. Bir topluluğu oluşturan herkes kişidir ama içlerinde tek bir birey bile olmayabilir.

Birey, özsorumluluğunu üstlenmiş kişidir. Bir başka deyişle, kişi olmak için doğmuş ve yaşıyor olmamız yeterliyken, birey olmamız için kendi sorumluluklarımızı üstlenmiş olmamız gerekir.

Birey olamamış kişi, ödünç değerlerle yaşar.

Toplumun ona empoze ettiği değerleri kendi değerleri sanır.

Etki altında kalır. Güdülmeye açıktır. Edilgendir; tepkiseldir; kolay yönetilir. Kendi seçimlerini yapmakta zorlanır. Başına gelen hoş olmayan durumlar için suçlamayı ya da mazeret üretmeyi seçer. Kişisel çıkarları her şeyden önce gelse de kendisi öncelikler listesinde altlardadır; ailesi, vatanı, işi, tuttuğu takımı, mensubu olduğu dini vb. kendi "kimliğinden" önce gelir. Bencildir çünkü doğrudan kendi çıkarlarıyla ilişkisini kuramadığı her şeye duyarsızdır. Yeterlilik duygusu yüksek olabilir, hatta kariyerinde çok başarılı olabilir ama değerlilik duygusu düşüktür.

Birey ise kendi seçimlerini yapabilen, düşünce, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alan kişidir. Başına gelen hoş olmayan durumlarda kimseyi suçlamaz, mazeretlerin arkasına saklanmaz; suçlamayı ve mazereti hayatından çıkarmıştır. Öncelikler listesindeki yeri baştadır. Seçimlerini hem kendinin hem de bütünün çıkarlarını gözeterek yapar. Çevre duyarlılığı ve empati becerisi gelişkindir. Değerlilik duygusu yüksektir.

Aradaki farktan da anlaşılacağı gibi, kişisel gelişim, kişinin sadece yeterlilik duygusunu geliştirir. Yaptığı işi daha iyi yapabilir hale getirir. Ya da yeni yapabileceği şeyleri öğretebilir. Başarıya odaklıdır. Bunun için gerekir-

se yeni imajlar önerir, gerektiği durumlarda maske takılmasında sakınca görmez.

Bireysel gelişim ise kişinin değerlilik ve yeterlilik duygusunu birlikte geliştirmeyi hedefler. İmajlardan sıyrılmayı ve en doğal halimizle iletişim kurmayı hedefler. Kendi çıkarı kadar karşısındakinin çıkarını da göz önünde tutmayı, etik değerlerle yaşamayı hedefler.

Yaşadığı gibi düşünen, KİŞİ olur;

Düşündüğü gibi yaşayan, BİREY.

Bu temel farkı hem kitaplarda hem eğitimlerde görmek mümkündür.

Örneğin; kişisel gelişim kitapları, kadını ya da erkeği tavlamanın yollarını öğretirken, bireysel gelişim kitapları kadınla erkek arasındaki sağlıklı ilişkinin perspektifini göstermeye odaklanır.

Biri tavlayıcı ilişkiye diğeri besleyici ilişkiye yönelir.

Kişisel gelişim kitapları herkese tek tip reçete, öneri, hap çözüm sunar; bireysel gelişim kitapları kişinin kendisini sorgulayarak farkındalığını arttırmasını ve bilinçli seçimler yapabilme becerisini geliştirmesini amaçlar.

Kişisel gelişim "yapmak" odaklıdır.

Bireysel gelişim "olmak" odaklıdır.

Bilinçli İnsan OLMAK.

Çetin Altan'ın "önemli insan" ve "değerli insan" tanımı bu ayrımı çok iyi ifade eder.

Eğitimlerde de kişisel gelişimle bireysel gelişim arasındaki farkı görebilirsiniz.

En iyimser haliyle kişisel gelişim sadece kişinin yeterliliğini arttırmaya odaklanmışken, bireysel gelişim eğitim-

leri kişinin birey olma sürecine, değerlilik ve yeterliliğinin yükselmesine odaklanmıştır.

Değerlerin değerini bilen değerli bir toplum değerli bireylerden oluşur.

Doğanın efendisi değil, sadece bir parçası olduğu bilinciyle yaşayan ve yaşamı adilce paylaşan bireylerin çoğalması dileğiyle.

Bireysel gelişim yolculuğunuzda yolunuz açık olsun.

Özsaygı gelişimi birey olma sürecidir.

Aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna bilinçli zihniniz inanabilir. Bakalım bilinçaltınız da inanıyor mu? Hadi test edin.

Öncelikle partneriniz kolunuzun normal direncini test etsin. Testte güç gösterisi yapılmadığını hatırlayın. Amacınız gerçeği bilmek, gerçeği kendinizden ve partnerinizden gizlemek değil.

Aşağıdaki inanç cümlelerini söylerken cümleye odaklanın, kolunuza değil. Partneriniz sizi cümleyi s*öylemeyi bitirdiğiniz anda* test etsin. Eğer beklerseniz doğru olmayan sonuçlar alabilirsiniz.

*Güçlü* tepki veren inanç cümleleri sizi destekleyen; *zayıf* tepki veren cümleler sizi desteklemeyen inançlarınızdır.

**Örnek İnançlar:**

1. Kendi değerimi biliyor ve kendimi onaylıyorum.
2. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı kendimi affediyorum.
3. Yapabileceğimin en iyisini yapıyorum. Bu benim için yeterli.

4. Mutlu olmayı hak ediyorum.
5. Ben kendimin en iyi dostuyum.
6. Hayallerimi gerçekleştirecek güce sahibim.
7. Kendi gerçeğimi sevgiyle, coşkuyla ve güvenle ifade ediyorum.
8. Başkalarının hataları karşısında adil ve objektif davranıyorum.

Derin nefes al

İLİŞKİLER

Ne çok insan yalnız.

Kimi partneri olmadığı için kendisini yalnız hissediyor, kimi evlilik veya ilişki içinde iki kişilik yalnızlığı yaşıyor.

Tek başına olmak ile yalnız olmak farklıdır.

Tek başına olmak fiziksel olarak yalnız olmaktır. Özsaygısı yüksek insan tek başınalığından keyif alır. Özellikle kendisine tek başına kalacağı zamanlar yaratır. Kendisini sorgulamak, yaratmak, üretmek, gelişmek, içe dönmek için tek başına geçirilen zamanlar çok önemlidir.

İnsan tek başına olabilir ama kendisini hiç yalnız hissetmeyebilir.

Yalnız olmak duygusal boyutta yaşanan bir durumdur.

Özsaygısı düşük insan ya içine iyice kapanarak yalnızlığına gömülür ya da yalnızlığını geçici olarak da olsa hissetmemek için sürekli bir şeylerle meşgul olarak kendisinden kaçmaya çalışır.

Yalnız kalmaktansa pek de keyif almadığı insanlarla birlikte olmayı bile tercih eder.

Yalnız kalmaktansa mutsuz ve doyumsuz ilişkilerini sürdürür.

Yalnız kalmaktansa kalabalık mekânlarda vakit öldürür.

Mecburen evinde tek başına olduğu zamanlarda TV, radyo, müzik seti (yüksek seste) açık olur, hatta bazı insanlar evde kendilerinden başka kimse yoksa ışığı açık bırakarak uyurlar.

Kalabalık içinde yalnız ne çok insan var.

"Ben yalnızım" duygusu yıpratıcı bir duygudur.

İlişkiler, insan hayatının en önemli, en zor, en doyum veren boyutudur. İlk ilişki modelini ailemizde öğreniriz. Anne babamızın birbiriyle ve bizimle olan ilişkisi bize model oluşturur. İlişkilerimizin kötü gitmesinde suçu anne babamızda, partnerimizde, başkalarında aramak bizi "kurban" zihniyetine tutsak kılar.

Bilinçaltı zihnimizin kurban yazılımına sahip programı hayatımıza, "kurban" konumunda olmaya devam edeceğimiz insanları ve durumları çeker. Bu da hayatımızı zorlaştırır ve keyifsiz hale getirir.

Bilinçaltı programı, kendi yazılımına uygun bildik tanıdık durumları bize çeker; arzu ettiklerimizi değil. Çekim Yasası hayatımızın her alanında iş başında.

Aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna bilinçli zihniniz inanabilir. Bakalım bilinçaltınız da inanıyor mu? Hadi test edin.

**Örnek İnançlar:**

1. Başkalarına sevgimi göstermek benim için kolay.
2. Başkalarının beni sevmelerine izin vermek benim için kolay.
3. Hayatımda güçlü ve derin bir ilişki kurmaya şimdi hazırım.
4. Bir ilişkide neler istediğimi net olarak biliyorum.
5. Bir ilişkide neler verebileceğimi net olarak biliyorum.
6. Bir ilişkide cinselliğimi zevk alarak ifade ediyorum, kendimi rahat ve güvenli hissediyorum.
7. İlişki içinde sınırlarımı ve bireyselliğimi korumayı biliyorum.
8. Hem ilişki içinde hem özgür olabilirim.

Derin nefes al

BOLLUK BİLİNCİ

Para, bolluk bilincinin sembollerinden biridir.

Zengin olmak her insanın hakkı. Bu dünyada yoksulluk kavramının olması doğal değil, insanlığın sınırlı düşünce yapısının hastalığıdır. Ruhsal, zihinsel ve maddi boyutlarda gelişmek, çoğalmak ve içimizde var olan potansiyeli ortaya çıkarmak için buradayız.

Para, enerjinin değiş tokuş sembolüdür. Bolluk bilinci, isteklerin esaretinden ve para *tutkusundan* özgür olma bilincidir. Anlamı güzellik, refah, bolluk ve kalitedir. Birçok insan daha fazla parasının olmasını istiyor. Kazandığı paradan daha fazlasını hak ettiğine, emeğinin karşılığını almadığına inanıyor.

“Zenginlerin hepsi üçkâğıtçıdır” ya da “Dürüst yollarla para kazanmak mümkün değildir” gibi düşünceler fakirliğin bir erdem olduğuna dair bilinçaltı inançlardır. Bilinçaltı kalıpları çocukluk dönemi deneyimlerinden, batıl inançlardan, dinsel öğretilerin yanlış yorumlanmasından oluşmuş olabilir.

Yoksulluk erdem değildir. Tüm diğer sorunlar gibi bir sorundur. Fiziksel olarak bir sorunumuz olsaydı tedavi yolları arardık. Yaşamımıza para rahatlıkla girip çıkmıyorsa bu bir sorunun belirtisidir. Sorunu yaratan ise bilinçaltı inançlarımızdır.

Paraya, pis, kötü dersek, parayı düşmanımız olarak görürsek, parayı sevmediğimizi söylersek para bizden kanatlarını takarak uzaklaşır. Sevmediğin bir şey sana niye gelsin ki?

Sevmediğiniz bir insanla birlikte olmak ister misiniz? Ne çok insan parayı sevmenin ayıp, günah, kötü olduğunu düşünüyor. Parayı sevmekle paraya tutkun olmak farklıdır. Parayı sevmek insanı özgürleştirir, paraya tutkun olmak köleleştirir.

Tıpkı sevgi ile tutku arasındaki fark gibi. Gerçek sevgi özgürleştiricidir. Tutkulu âşık ise, sevdiğini sandığı objeyi boyunduruğu altına almaya çalışır. Sevgi paylaşmayı bilir, tutku sahip olmak ister. Sevgi güçtür. Tutku zayıflık.

Para için insanlar öldürülüyor, hırsızlık yapılıyor ama yine de bu, paranın kendisini kötü yapmaz.

Evet, başkalarını çeşitli hilelerle, yalanlarla kandırarak yığınla para kazanmış birçok insan var. Ama bunun bedeli ne? Zihinsel, duygusal ve bedensel hastalıklar, suçluluk kompleksi, uykusuzluk, çeşit çeşit korku. Böyle bir insanın tek bir gerçek dostu olabilir mi?

Çalmak yoksunluk bilincidir.

İşyerinden izinsiz alınan malzemeler… İşyeri telefonunun ve arabasının özel amaçlar için izinsiz kullanımı… Korsan bilgisayar programı… Korsan kitap, CD, DVD almak ya da bilgisayardan bedava indirmek... Ürünü, bedelini ödeyerek satın aldıktan sonra "iyilik" için eşe dosta, akrabaya kopyalamak...

Siz kendiniz albüm çıkaran, kitap yazan, bilgisayar programı oluşturan kişilerden biri olsaydınız ne hissederdiniz? Emeğinizin sömürülmesi nasıl bir duygudur?

Sitemizin Genç Kalemler bölümünde yayımlanan ve Alper Rozanes tarafından yazılan **"Korsandan Kurtulmak"** başlıklı makaleyi okumanız, farkındalığınızı yükseltmek açısından önemli bir yazı.

İnsanların çoğu, bedelini ödemediği bir üründen kendine fayda gelmeyeceğini bilemiyor henüz. "Bedava mal baldan tatlıdır" diye atasözümüz var ama bu bal ruhumuz için zehirlidir.

**Bu bilinç düzeyi, kişinin yaşamına kayıpları, yoksunlukları, haksızlığa uğramaları, huzursuzluğu ve yalnızlık duygusunu çeker.**

**Bumerang etkisi.**

Aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna bilinçli zihniniz inanabilir. Bakalım bilinçaltınız da inanıyor mu? Hadi test edin.

**Örnek İnançlar:**

1. Parayla ilişkimi dürüstçe ve sağduyuyla yöneteceğime güveniyorum.
2. Para, kendimi ve başkalarını sevmemin, ruhsallığımın ifadelerinden biri.

3. İhtiyacım olan paraya sahip olmayı hak ediyorum.
4. Kişisel değerimi ve parasal değerimi ayırmayı biliyorum.
5. Para benim dostum. Para kazanmayı seviyorum.
6. Her ödülün emekle geleceğini biliyorum. Sahip olmayı amaçladığım ödüller için emek vermeye hazırım.
7. Paranın bir enerji değiş tokuş sembolü olduğunu biliyorum.
8. Emeğimin karşılığı olarak, ödeme talep ederken kendime güveniyorum ve rahatım.

Derin nefes al

SAĞLIK/ BEDEN

Önce sağlık!

Bu sözü sıkça söyleriz ama nedense sağlığımıza pek yatırım yapmayız. Özellikle gençler sağlığın ebediyen kendilerinde olacağını sanır. Çoğu insan da ancak sağlığını kaybettiğinde kendine bakmaya, kendisiyle ilgilenmeye başlar.

Bir düşünün. Her şeyiniz var ama sağlığınız yok.

Düşüncelerimiz ve bilinçaltı inançlarımız sağlığımızı belirliyor.

İyileşmede en önemli faktör insan zihnidir.

Hasta olan kişinin zihninde daima hastalığını yaratan düşünceler vardır.

Hastalık bizim başımıza gelen bir şey değildir; böyle olduğuna inanmak işimize gelse de.

Plasebo etkisinin ne olduğunu biliyor musunuz?

Plasebo, içinde herhangi aktif bir madde bulunmayan içi şeker ya da nötr madde dolu kapsüllerdir.

İlaç diye size plasebo hap verseler, o "ilacın" sizi iyileştireceğine inanırsanız iyileşirsiniz. Buna "algılama etkisi" deniliyor.

Plasebo etkisi üzerinde yapılan araştırmalar çok umut verici.

Aslında hastalıklar değil hastalık vardır. Hastalık her insanda farklı farklı tezahür eder. Ama hepsinin kaynağı aynıdır: olumsuz düşünceler, stres ve bilinçaltı inançlar.

Hastalığı yaratan biziz. İyileştirecek olan da biziz. Doktorlar, ilaç, tıp, şifacılar… bedenimizin doğal iyileştirici gücüne ancak destek verebilir.

Gülmek en iyi ilaçtır.

Bağışıklık sistemimiz sağlıklı çalıştığında her türlü mikrobu, virüsü, bakteriyi yok etme gücüne sahiptir.

Hastalık, sağlıklı düşüncelere ve sağlıklı ruhsal yapıya sahip olan bir kişinin bedeninde var olamaz.

Aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna bilinçli zihniniz inanabilir. Bakalım bilinçaltınız da inanıyor mu? Hadi test edin.

**Örnek İnançlar:**

1. Zihin/Beden/Ruh uyumu ve dengesi içindeyim.
2. Bedenimi sağlıklı besliyor, ona sevecenlikle yaklaşıyorum.
3. Bedenimin günlük egzersiz ihtiyacını karşılıyorum.
4. Sağlığın benim için doğal olduğunu kabul ediyorum.

5. Tüm gereksiz stresi bedenimden atıyorum, yerine huzur ve rahatlığı koyuyorum.
6. Sevginin iyileştirici enerjisinin bedenimden özgürce akmasına izin veriyorum.
7. Bedenimin değerini biliyor ve bedenime saygı gösteriyorum.
8. Sağlığımı destekleyecek inançları bilincimde ve bilinçaltımda seçiyorum.

Derin nefes al

RUHSALLIK

Günümüz dünyasında insanlar her zamankinden çok maddi ve teknolojik olanaklara sahip. Her nesil kendi anne babasının sahip olmadığı nice imkânlara sahip olarak büyüyor. Ama insanların en büyük boşluğu hayatlarındaki anlamsızlık ve doyumsuzluk. Bu boşluk sahip olduğumuz şeylerle, parayla, şöhretle, iktidarla doymuyor. Ruhumuz teknolojik gelişmenin hızına yetişemiyor. Bilimsel ve teknolojik gücümüz koşarak ilerlerken, ruhumuz gerilerde kaldı. Uzaktan kumanda ile mucizeler yaratabiliyor, uzay araçlarını diğer gezegenlere yönlendirebiliyoruz ama kendi hayatımızı nasıl yönlendireceğimizi bilmiyoruz.

Bu dengesizlik ruhsal dünyamızda güvensizlik ve belirsizlik yaratıyor. Antidepresanla acılarını bastırmaya çalışan insanların sayısı katlanarak artıyor. Antidepresan ilaçların kullanımı çocuk yaşlara kadar inmiş durumda. Bu durumdan ilaç firmaları çok kazanıyor ama biz kaybediyoruz.

Savaş ve şiddet her yerde. Aile içinde, okullarda, toplumda, ülkeler arasında.

Ekonomik durumlar sürekli dalgalanma gösteriyor. Etik değerler yerle bir olmuş durumda. Onur, erdem, dürüstlük gibi değerler ya enayilik olarak görülüyor ya da haber konusu olan nadir özellikler haline geldi.

Televizyonda haberleri izlemek insanın moralini bozmaya yetiyor.

İnsanın ruhsal boyutu güdük kalmış durumda. Oysa gerçek ruhsallık bize ihtiyacımız olan sarsılmaz güveni verebilir.

Aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna bilinçli zihniniz inanabilir. Bakalım bilinçaltınız da inanıyor mu? Hadi test edin.

**Örnek İnançlar:**

1. Bütünün anlamlı ve değerli bir parçası olduğumu biliyorum.
2. Yüksek Ben'imin mesajlarına sezgilerim aracılığıyla kulak veriyorum.
3. Hayatım, sevginin bir yansıması olarak ifade buluyor.
4. Sevginin, bolluk bilincinin doğuştan getirdiğim bir hak olduğunu biliyor ve bu hakkıma sahip çıkıyorum.
5. Sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücün açık bir kanalıyım.
6. Sorunun olduğu her yerde çözümün de olduğunu biliyorum.
7. Hayatın bana sunduğu tüm zenginliklerin değerini biliyorum.
8. Sezgilerimi dinledikçe evren beni destekliyor.

Peki, şimdi ne yapacağız?

Yukarıdaki örnek cümlelerden bazılarına *güçlü* (kolunuz direndi) bazılarına *zayıf* tepki verdiniz (kolunuz direnemedi ve aşağıya indi). *Zayıf* tepki, bu cümleyi söylediğinizde bilinçaltınızda bu cümleyi desteklemeyen bir program olduğu anlamına geliyor.

Bu programı bazı PiKi teknikleri ile değiştirebilirsiniz.

# BÖLÜM: 7

# HOLİSTİK BEYİN DURUŞU (HBD)

*Düşüncelerin ve inançların spiritüel değildir. Spiritüel olan ne OLDUĞUNDUR.*

Bu duruşu stresli durumların negatif etkilerinden özgürleşmek için de kullanabilirsiniz.

Balans (sağ sol beyin dengesi) yapmadan önce, stresli bir durumu değiştirmek için yapacağınız Kol Testi'nde, sonuç *güçlü* ise sorun yoktur, yani stresiniz yoktur çünkü bilinçaltınız zaten balanslıdır. Ama *zayıf* ise streslisinizdir, balans yapmanız gerekir.

Balans, bir şeyi başaracağınıza dair kendinize inanmanızı sağlar. Bilinçaltı engelleri ortadan kaldırır.

Böylece amacınızı gerçekleştirmek için attığınız adımlarda optimum sonuçlar alabilirsiniz.

Atacağınız adımlarda göstereceğiniz çaba tümüyle size bağlıdır.

Örneğin; PiKi Balans teknikleri ile bilinçaltınızda kilo vermek konusunda sizi engelleyen programlar ortadan kalkar ama sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak sorumluluğu yine size aittir.

Ya da sağlığınızla ilgili bir konuda balans, stresinizi azaltmanıza ve bedeninizdeki hastalığı destekleyen içsel çelişkilerinizi ortadan kaldırmaya yardımcı olur ama bedenin kendisini iyileştirmesini destekleyen medikal yardım, beslenme, egzersiz, istirahat vs. adımları atma sorumluluğu yine sizdedir.

Eski düşünce ve davranışlarınızdan vazgeçmenizi engelleyen bu ikincil kazançları keşfetmek, sorgulamak ve balans yapma arzusu duymak, bireysel gelişimin yoludur.

**Holistik Beyin Duruşu İçin:**

**1. El ve ayak çapraz seçimini belirleyin.**

Bu egzersizi dilerseniz ayakta dilerseniz oturarak yapabilirsiniz.

- Önce ayaklarınızın dış kısımları yan yana gelecek şekilde bacaklarınızı çaprazlayın. (Yani ayak bilekleriniz çapraz gelecek şekilde iki ayağınızı yan yana koyun; bu hareketi bir kez sol ayak üstteyken bir kez de sağ ayak üstteyken yapacaksınız. Örneğin; ilk seferinde sol ayağınızı sağ ayağınızın üstünden geçirin ve sağ ayağınızın yanına koyun.)
- Ayaklarınız bu durumdayken bir kolunuzu yana açın. Partneriniz kolunuza üstten bastırsın ve kolunuzun direncini görsün.
- Sonra diğer ayağınız üstte kalacak şekilde çaprazlayın. (İlkinde sol ayak üstte kalacak şekilde çaprazladıysanız bu kez bacaklarınızı sağ ayak üstte kalacak şekilde çaprazlayın.)
- Partneriniz tekrar kolunuzu üstten bastırsın ve direncinizi ölçsün.

- Kolunuz, ayaklarınız hangi pozisyonda iken daha *güçlü* direniyorsa ayaklarınız o pozisyonda dursun (Yani bacaklarınızı çaprazladığınızda sağ ayağınız üstteyken kolunuz daha *güçlü* direniyorsa bu pozisyonu; sol ayağınız üstteyken kolunuz daha *güçlü* direniyorsa o pozisyonu muhafaza edin). Şimdi ellerinizi önünüzde bilekten çaprazlayın. Önce, sol el bileğiniz sağ el bileğinizin üzerindeyken partneriniz kollarınıza üstten bastırsın ve kolunuzun direncini ölçsün.
- Ayaklarınızın pozisyonunu bozmadan, bu kez sağ bileğinizi sol bileğinizin üzerine koyarak kollarınızı bir kere daha çaprazlayın. Partneriniz direnci ölçsün.
- Hangi bileğiniz üstteyken (sağ ya da sol) kollarınız daha dirençli çıktıysa, ellerinizi *güçlü* tepkisini aldığınız o pozisyona getirin. Yine ayak bilekleriniz de *güçlü* tepkisini aldığınız (sağ ayak üstte ya da tersi) pozisyonda çaprazlanmış olsun. Şimdi öne uzatıp bileklerden çaprazlamış olduğunuz ellerinizi bu pozisyonu bozmadan avuçlarınız birbirine değecek şekilde birleştirin ve parmaklarınızı birbirine kenetleyin. Bu pozisyondayken ellerinizi göğsünüzün ya da karnınızın üzerine getirin ve gözlerinizi kapatın.

**2. Değişimi Sabitleyin**

İçinizde (duygu durumunuzda) bir değişim hissettiğinizde gözlerinizi açın, ellerinizi ve ayaklarınızı çözün.

Ayaklarınız yere düz basılı olacak şekilde ellerinizin parmak uçlarını birleştirin. Piramit şekline getirin. Böylece 10-15 saniye kadar durun. Piramit değişimi sabitler.

Derin nefes al

SAĞ/ SOL BEYİN BALANSININ ÖNEMİ

Zihni yeniden programlamak için ideal durum, beynin iki yarım küresinin birbiriyle uyumlu bir bütün olarak çalıştığı durumdur. Yeni pozitif inançlar beynin bütünü tarafından algılandığında değişim başlar. İnsan potansiyelinin ortaya çıkması için Holistik Beyin algılaması gereklidir. Ancak holistik beyinle kendimizi ve hayatı objektif değerlendirebilir ve hayatın "zorluklarına" karşı dimdik ayakta durabiliriz.

Balans, bir şeyi başaracağınıza dair kendinize inanmanızı sağlar. Bilinçaltı engelleri ortadan kaldırır.

Böylece amacınızı gerçekleştirmek için attığınız adımlarda optimum sonuçlar alabilirsiniz.

Atacağınız adımlarda göstereceğiniz çaba tümüyle size bağlıdır.

Örneğin; PiKi balans teknikleri ile bilinçaltınızda kilo vermek konusunda sizi engelleyen programlar ortadan kalkar ama sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak sorumluluğu yine size aittir.

Sağlığınızla ilgili bir konuda balans, stresinizi azaltmanıza ve bedeninizdeki hastalığı destekleyen içsel çelişkilerinizi ortadan kaldırmaya yardımcı olur ama bedenin kendisini iyileştirmesini destekleyen medikal yardım, beslenme, egzersiz, istirahat vs. adımları atma sorumluluğu sizdedir.

Gereken eğitimi almadan ve fiziksel kondisyonu sağlamadan ne kadar isterseniz isteyin olimpiyat atleti olamazsınız.

**İstediğiniz şey yaptığınız şeydir. Eğer yapmıyorsanız, istediğiniz şeyi yapıyorsunuz: Yapmamayı!**

**Potansiyel + aksiyon = Sonuç**

**Balans, potansiyel alan yaratır; sonuçları davranışlarınızla oluşturursunuz.**

Amaçlarınızdaki netlik ve arzunun gücü, yapacağınız balans sayısından daha önemlidir. Niceliğe değil niteliğe önem verin.

Balansın sonuçları amacınıza göre anında gerçekleşebilir ya da zamana yayılabilir. Örneğin; yeni bir iş arıyorsanız, iş değiştirme ya da işsiz kalma korkusunu balansla aşabilirsiniz. Ama iş müracaatlarını yapmak, iş görüşmelerine gitmek sizin atacağınız adımlardır. Sihirli değneğin daima sizde olduğunu hatırlayın. PiKi'nin yaptığı, sizi engelleyen bilinçaltı programları ortadan kaldırmaktır.

Derin nefes al

BALANSIN SÜRESİ

"Değişik PiKi teknikleriyle yapılan balansların etkisi ne kadar sürer?" sorusu katılıcımlar tarafından sıkça dile getirilen bir sorudur.

Hayat evrimsel bir süreçtir. Balansın etkisi bilinçaltı kendi programını kullanmaya ihtiyaç duymayana ya da yeni bir amaç için tekrar balans yapmanıza kadar sürer. Bir programı değiştirseniz de onu köstekleyen diğer programlar iş başında olabilir.

Hayatınızın bir alanında yaptığınız balans, bir başka alan için uygun olmayabilir.

Hayat PiKi olmasa da bize realitemizin bazı boyutlarında değişiklik yapmamız gerektiğini hatırlatıyor. Bu hatırlatma, genellikle acı çekmek ve zorluklar şeklinde oluyor. PiKi, hayatınızda yapacağınız değişiklikleri acı ve zorluk çekmeye gerek kalmadan sizin bilinçlice yapmanızı sağlıyor.

Değişim için balans yaptığınız bir davranış ya da düşünce kendini tekrar ediyorsa kendinize şu soruyu sorun:

"Eski düşünce ve davranışlarımdan ne tür bir kazancım var?"

Bu soruyu açık ve dürüst bir şekilde sorduğunuzda alacağınız yanıtlar çok aydınlatıcı olacaktır. "İkincil kazançlar" için yeni bir balans yapabilirsiniz. Zaten ikincil kazançlar soğanın cücüğüne doğru bir sonraki kabuğu gibidir.

Eski düşünce ve davranışlarınızdan vazgeçmenizi engelleyen bu ikincil kazançları keşfetmek, sorgulamak ve balans yapma arzusu duymak, bireysel gelişimin yoludur.

## BALANS ÇALIŞMASI İSTENİLEN SONUCU VERMİYORSA

Bazen bir inanç cümlesini istemenize rağmen balanslayamazsınız. Çünkü PiKi tekniklerinde "İzin Protokolü" önemlidir. Daha derin PiKi tekniklerinde, değişimi yapmadan önce daima Yüksek Ben'den izin istenir. Yüksek Ben, varlığımızın, BÜTÜNÜNÜN enerjetik bilgisini ihtiva eden boyutumuzdur.

Her problemi düzeltmek bazen iyi değildir. Bir problemin, bir sorunun içinde öğrenmemiz gereken önemli bir hayat dersi olabilir. Yüksek Ben'imiz bu olanaktan mahrum kalmamızı istemez.

Başımıza gelen olumsuz gibi görünen bir durum için zaman geçtikten sonra "iyi ki böyle olmuş" dediğimiz deneyimler hayatımızda hiç de az değildir.

PiKi teknikleri "Kurban" mentalitesi içeren inanç cümleleri için aşı görevini görür. Ama hayatımızda istediğimiz bazı değişiklikler bizim hayrımıza olmayabilir.

Sorun dediğimiz bazı şeyler hayatımızdaki önemli bazı ihtiyaçları doyurduğu için bunların değişimi bilinçaltı stratejilerimize uygun olmayabilir. Yani, kurtulmak istediğimiz *sorun*, çok daha büyük bir sorunun *çözümü* olabilir.

Bir eğitimde, yöneticisinin kaba tutumuna tahammül edemeyen bir kadın işinden istifa etmeye karar vermişti. Hatta yeni bir iş görüşmesi bile yapmış ve olumlu sonuçlar almıştı. Yani yeni işi de hazırdı. Kafasında belirlediği istifa tarihi birkaç gün sonraydı. PiKi ile aldığı kararı test etmek istedi. Kol testi aldığı karara *zayıf* tepki veriyordu.

Yeni işin kendisine uygun olup olmadığını test etti. Uygundu. Yine de istifa kararını engelleyen bilinçaltı kayıtlarını balanslama çalışması için Yüksek Ben'den izin çıkmıyordu.

Kadının kararını Yüksek Ben'i onaylanmadığı için bir süre daha işinde kalmayı, işini değiştirmemeyi seçti.

Görünürde bunun hiçbir mantıklı tarafı yoktu. Üstelik yeni işinin koşulları şimdiki işinden daha iyiydi.

Çok değil bir hafta sonra nedeni anlaşıldı. O sevmediği yönetici başka bir şehre tayin edilmiş, yerine geçecek kişi olarak da kendisini önermişti.

Ve o eski şirketinde şimdi bir yönetici. Maaşı da saygınlığı da artmış durumda ve halinden çok memnun.

Ayrıca çalışmalar esnasında kaba yöneticisinin babasını temsil ettiğinin farkına vardı. Babası da tıpkı o yönetici gibi kaba bir adamdı ama kızını seviyordu. Oysa o, babasının kendisini sevmediğini sanıyordu. Ama seviyordu işte. Babasıyla ilişkisinde bu deneyimle birlikte harika dönüşümler yaşadı. Babası aynı babaydı ama o değişmişti. Çünkü bakış açısı değişmişti.

Örneğin; ilaç ya da ameliyatla hastalığının semptomları ortadan kalkan bir hasta, istediği ilgi ve şefkati görebilmek için yeniden hastalanabilir ya da yeni bir hastalık yaratabilir.

İlaç ve ameliyat bedenin zaten dengesiz olan enerjisini hepten bozar.

Örneğin; rahim ve tiroit bezleri birbiriyle ilişkili iki organdır. Rahim ameliyatı geçiren kadınlarda daha sonra tiroit sorunlarının başlaması tesadüf değildir. Rahim alındığı ve artık östrojen ve testosteron hormonları üretemediği için, vücut hormonal açıdan dengesini kaybeder. Bu durumda ilk etkilenen organ tiroit bezleri olur.

Rahim ameliyatla yok edilmiştir ama bedenin enerji dengesi hâlâ bozuktur. Doktor bu kez de tiroit bezleri için ameliyat yapmaya ihtiyaç duyar. Ama sorun yine yok olmaz. Bu kez ayaklarda, bacaklarda ağrılar ve değişik sorunlar baş gösterir.

Tiroit bezleri alınan kadının daha sonra rahim hastalıkları geliştirmesi de aynı işleyişin tezahürüdür.

Sorunlar, hastalıklar mesajcılardır; ruhumuzun mesajcıları. Mesajcıyı öldürmek mesajı ortadan kaldırmıyor. Mesaj başka yollarla bize gelmeye devam eder. Hatta çok daha yıpratıcı yollarla.

PiKi ile önce mesajı alırız. Değişim için Kol Testi ile bilinçaltı ve Süperbilinç (Yüksek Ben)den izin aldığımızda değişim bizim için güvenlidir ve olumludur anlamına gelir.

Yüksek Ben, bilincimizin "potansiyel alanı"dır. Ama henüz potansiyel alanımızın sınırsızlığına ulaşmadığımız için ona soru yönelttiğimizde bize yardım etmeye daima hazırdır.

Yüksek Ben'imiz bize kendimizin en iyi versiyonu olma yolculuğumuzda daima yol gösteren ama seçimlerimize

müdahale etmeyen rehber bir ebeveyn gibidir; yaptığımız hataların da bizi zenginleştireceğini ve güçlendireceğini bilen bilinçli bir rehber konumundadır.

Bilinçli bir ebeveyn, önemli kararlarımızda (eğer danışırsak) bize yol gösterir ama bizim adımıza kararlar alan despot ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn değildir.

PiKi tekniklerinde bilinç, bilinçaltı ve Yüksek Ben uyum içinde olduğunda sezgilerimiz, irademiz ve davranışlarımız BİR'lik içinde hayatımızda dönüşüm yaratacak ortamı hazırlar.

Hayat anlamsız tesadüfler dizisi değildir. Eğer görmesini bilirsek hayatımızdaki "tesadüflerin" ve tekrarlanan olayların hayatımızı şekillendirdiğini de biliriz.

Lao Tzu'nun dediği gibi, "Başkalarına verebileceğiniz en büyük armağan kendi dönüşümünüzdür".

Derin nefes al

*İnsan kurallara sığmaz!*

# BÖLÜM: 8

# YENİ İNANÇ CÜMLESİ YARATMAK

*Kendi gücüne inanmamak, Hayat'ın seni yaratan gücüne inanmamaktır.*

Tatile çıkmak için gideceğiniz yeri bilir ve ona uygun olarak valizinizi hazırlarsınız.

Kadıköy'den Taksim'e giderken taksi şoförüne Taksim'e gideceğinizi söylersiniz. Arnavutköy'e gitmeyeceğinizi, Bostancı'ya gitmeyeceğinizi değil.

Bir taksiciye nerelere gitmek istemediğinizi sıralamaya başlarsanız size deli gözüyle bakacaktır, değil mi?

Ama bunu ne sık yapıyoruz. Hayatımızda neleri istemediğimizi kolayca sıralıyoruz da neleri istediğimiz hakkında aynı kolaylıkla bir fikir sahibi olmuyoruz.

Nereye gitmek istediğinizi bilirseniz, oraya vardığınızda vardığınızı da bilirsiniz.

Yeni inanç cümleleriniz birinci tekil şahıs, şimdiki zaman, pozitif ve kısa olmalıdır. Cümleyi söylediğinizde içinizde bir duygu hissediyorsanız, sizin inanç cümleniz odur.

Amaç belirlemek için kendinize şu soruları sorun:

1. Hayatınızda amacınıza ulaştığınızı gösteren neler görüyor olacaksınız?
2. Başkalarının sizinle ilgili neler söylediğini duyuyor olacaksınız?
3. Kendinize neler söylüyor olacaksınız?
4. Bu amaç gerçekleştiğinde bazı olumsuz sonuçlar doğurabilir mi?

Amaç bir şeylerden kaçmaya yönelik değil, bir şeylere doğru olmalıdır.

**Son soru için:** Eğer artılar eksilerden (olumsuz sonuçlardan) fazlaysa amacınız doğrultusunda ilerleyebilirsiniz. Ya da amacınızı bu olumsuz sonuçları oluşturmayacak şekilde yeniden belirleyebilirsiniz. Veya şimdilik amacınızı balanslamayı seçmeyebilirsiniz.

GELECEĞİ PROGRAMLAMAK

Tarih : .....

Belirlediğiniz Amaç : .....

**Görsel**

Hayatınızda amacınızı gerçekleştirdiğinizin kanıtı olarak neler göreceksiniz?

1. .....

2. .....

3. .....

**İşitsel**

İnsanların sizinle ilgili neler söylediğini işitiyor olacaksınız? Kendinize kendinizle ilgili neler söyleyeceksiniz?

1. .....

2. .....

3. .....

**Kinestetik**

Nasıl hissedeceksiniz? Bu duyguyu hayatınızda daha önce hissettiniz mi?

*Duyguyu tanımla:* Şimdi gözlerini kapa ve bu duyguyu hatırla.

*Yer:* Bu duyguyu bedeninin neresinde hissediyorsun?

*Renk:* Duygunun bir rengi olsaydı, ne renk olurdu?

*Biçim:* Duygunun bir şekli olsaydı, nasıl olurdu?

*Isı:* Duygunun bir ısısı olsaydı, ne olurdu?

*Doku:* Duyguya dokunabilseydin, neye dokunmuş gibi hissederdin?

**İnanç Cümlesi (Afirmasyon)**

Cümle birinci tekil şahıs ve şimdiki zaman olmalıdır.

**Ekolojik Çerçeve Tespiti**

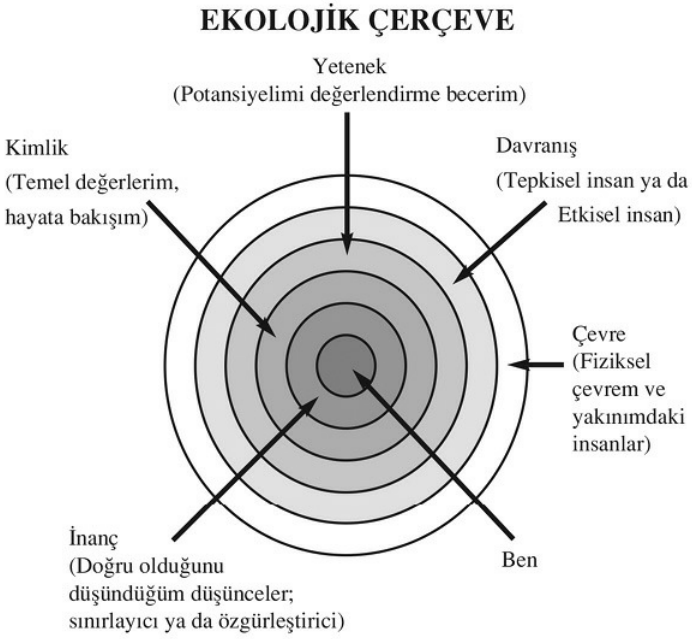
Bu amaca ulaştığınızda bazı olumsuz sonuçlarla da karşılaşabileceğinizi düşünüyor musunuz?

Derin nefes al

EKOLOJİK ÇERÇEVE

Öğrenme ve değişim farklı seviyelerde olur. Değişim halkaları derinleştikçe dönüşüm yaşarız.

Değişimi tırtılın kozada gittikçe büyümesine ve kozasına sığamaz hale gelmesine benzetebiliriz. Kozasını delip bütün güzelliğiyle ortaya çıkan kelebek bir dönüşüm yaşamıştır. Onun bir zamanlar tırtıl görünümünde olduğunu bilmesek inanamayız.




Her birimizin iç içe geçmiş altı halkadan oluştuğunu düşünün. En içteki, göbekteki halka spiritüel özümüzü, en dıştaki ise çevreyi temsil ediyor.

İçten dışa doğru sırasıyla spiritüel, inanç, kimlik, yetenek, davranış ve çevre halkaları yer alıyor.

Gerçek dönüşüm daima içten dışadır. Spiritüel boyutta yani enerji boyutunda değiştiğimizde bu değişim tüm diğer halkaları etkiler. Her halkadaki değişim sadece kendisinden daha geniş halkaları etkiler, daha küçük ve daha güçlü olanları değil.

Ekolojik çerçevede halka genişledikçe (özden uzaklaştıkça) etkisi azalır. Özdeki çekirdek (spiritüel özümüz) tüm diğer halkaların bilgisini taşır ve oluşumu etkiler. Meyveyi oluşturan, çekirdeğidir. Her canlıya ait tüm bilgiler ve potansiyel, çekirdeğinde mevcuttur.

Örneğin; çevreni değiştirip bir başka yerde yaşamaya, işini değiştirip yeni bir işte çalışmaya, eski partneri bırakıp yeni bir partnerle birlikte olmaya başladığında bir süre sonra eskiden yaşadığın problemlerin benzerlerini yine yaşadığını görürsün.

Çevreyi değiştirmek kısa vadeli rahatlık getirebilir ama yeniliğin büyüsü geçtikten sonra uzun vadede sorunlar yine orada da varlığını gösterir.

Davranışını değiştirdiğinde çevreni etkilersin, insanların sana verdiği tepkiler değişir, başkalarının sana nasıl davranacağını onlara davranışlarınla öğretirsin ama bu değişim, yeteneğine, kimliğine, inancına ve spiritüel boyutuna yansımaz.

Daha önce farkında olmadığın yeteneklerini geliştirip hayatına kattığında, bu değişim davranışını ve çevreni etkiler ama daha iç halkalara etkisi olmaz. Yeteneklerine hayran olduğumuz ama kendisini sevmediğimiz hatta çekilmez bulduğumuz insanlar tanımıyor muyuz?

Kimliğini değiştirdiğinde, yani özsaygını yükselttiğinde bu değişim yeteneklerine, davranışlarına ve çevrene yansır. Kimlik değişimi kişinin birey olma doğrultusunda aldığı yola bağlıdır. Özsaygısı yüksek bireyin, etik değerleri; kendine, başkalarına, doğaya, bütüne saygısı da yüksek olur.

Ama (bilinçli ve bilinçaltı) inançlarında bir değişim yoksa hayallerini gerçekleştirmekte zorluk çeker.

En yüksek değeri, para, iktidar, güç sahibi olmak vb. kendi çıkarlarına yönelik insanla sevgi, saygı, huzur, yaratıcılık, yararlı olma arzusu vb. olan insanın "kimliği" bir midir?

İnançlarını değiştirdiğinde daha büyük halkaların tümünü etkilersin. Artık hayatının senaryosunu istediğin gibi yazabilme becerisine sahip olursun.

Spiritüel değişim ise tüm yaşamını etkiler ve sana vizyon verir. Spiritüel değişim özden değişmektir.

Bu boyutta değişimin özü derin farkındalıkta, kendinle yüzleşmekte ve her seçimine ruhunu katmakta yatar; birtakım teknikleri şekilsel olarak uygulamakta değil.

Spiritüel öz, çekirdeğimizdeki potansiyeli ve özgünlüğümüzü ortaya çıkarma gücü ve cesaretiyle gelişir. Bilinç seviyemiz doğrudan özümüzü ne boyutta geliştirdiğimizle bağlantılıdır.

| | |
|---|---|
| **Spiritüel:** | En derin sorularım ve en derin amaçlarım. |
| **İnanç:** | Doğru olduğunu düşündüğüm düşünceler (Bunlar sınırlayacı ya da özgürleştirici olabilir.) |
| **Kimlik:** | Temel değerlerim, hayat misyonum, özsaygım. |
| **Yetenek:** | Günlük yaşamda kullandığım beceri ve stratejiler. |
| **Davranış:** | Gösterdiğim davranışlarım ve tutumum. (Yetenekten bağımsız.) |
| **Çevre:** | Fiziksel ortamım, fiziksel koşullarım ve hayatıma çektiğim insanların kalitesi (bilinç seviyesi). |

**Birkaç Örnek**

**Spiritüel:** Ben bir hiçim/Ben önemsiz biriyim. (Ruhsal yoksunluk)

**İnanç**: Kazık yemeden kazık atarsam kazanırım. İnsanlara güvenilmez.

**Kimlik**: Ben diploma/fiziksel güzellik/unvan/para vb. sahibi biriyim.

**Yetenek**: Çok zekiyim. Herkesten üstünüm.

**Davranış**: Onlara hadlerini bildiririm. Benim üstünlüğümü tanımalılar.

**Çevre**: Hayat kötü. Herkes kazık atmak için sırada bekliyor.

(Hayatımıza bize kazık atacak insanları çekeriz.)

**Spiritüel:** Kendimi sevmek için sevilmeye ve değerli bulunmaya ihtiyacım var.

**İnanç:** Herkesi mutlu edersem sevilirim.

**Kimlik**: İyi ve fedakâr bir ebeveynim/evladım/çalışanım/arkadaşım.

**Yetenek**: Çok çalışkanım. Becerikli, eli çabuk ve hızlıyım.

**Davranış**: Kimseye hayır diyemiyorum. Ama bana borçlular.

**Çevre**: İnsanlar hep beni kullanıyor.

(Hayatımıza bizi kullanacak insanları çekeriz.)

**Spiritüel**: Ben Bütün'ün bir parçasıyım.

**İnanç**: Kendime ve başkalarına yararlı bir insan olduğumu biliyorum.

**Kimlik**: Ben hayatta fark yaratan, özsorumluluğu olan bir insanım.

**Yetenek**: Mesleğimi keyifle ve yaratıcılıkla yapıyor ve kendimi sürekli geliştiriyorum.

**Davranış**: Sıcak, içten ve alçakgönüllü davranıyorum. İnsan ilişkilerinde başarılıyım.

**Çevre**: Çevremdekiler beni destekliyor.

(Hayatımıza kaliteli dost ve arkadaşları çekeriz.)

Derin nefes al

# BÖLÜM: 9

# KENDİ KENDİNE TEST YOLLARI

*Her stres geçmişte ya da gelecekte ne olması gerektiğine dair haklı çıkmak ihtiyacı ile ilgilidir.*

Kendi kendine test yolları, belirli bir enerji seviyesinde olan insanlar için güvenilir bir yoldur. Enerji seviyelerini ***Çekim Yasası*** kitabımda bulabilirsiniz.

(Enerji seviyesi 310'un üzerinde olan insanlarda daha güvenilir sonuçlar alınır. Enerji seviyesi arttıkça kendi kendine yaptığınız test yollarına güvenilirlik de artar.) Yine de en isabetli sonuç bir başkasının sizi test etmesidir.

Öncelikle aşağıdaki yöntemleri kendi isminizle ve yanlış bir isimle test edin.

Hangi yöntemin sizin enerji sisteminize daha yatkın olduğu hakkında bir fikir edinebilirsiniz. Daha sonra favori yönteminizi, cümleleriniz için kullanabilirsiniz.

Cümlelerin soru halinde değil, net olarak deklare edilmesi gerekir.

Örneğin; "İşimi değiştirmeli miyim?", " İyileşecek miyim?" ya da "Ahmet benimle evlenecek mi?" gibi sorular sormanın size bir yararı olmaz.

**PiKi bir kehanet testi değildir.**

Ama şu cümleleri test edebilirsiniz.

**İşimi değiştirmek benim için uygun.** Test edin. (Bkz. Kol Testi, S. 85)

*Güçlü* yanıt alıyorsanız yeni bir iş aramaya başlayabilirsiniz.

*Zayıf* yanıt alıyorsanız ya cümlenizi balanslamayı ya da işinizde kendinizi geliştirmeyi seçersiniz. Cümlenize, Yüksek Ben'den balanslama izni gelmiyorsa kendinizi geliştirmeye ve daha gönüllü bir çalışan olmaya "acil" öncelik verin.

Neden istediğinizi düşündüğünüz şeye *güçlü* yanıt almıyorsunuz?

Kim bilir? Ama bedeniniz biliyor.

**İyileşmeyi seçiyorum.** Test edin. (Bkz. Kol Testi, S. 85)

*Güçlü* yanıt alıyorsanız iyileşme sürecine girdiniz bile.

*Zayıf* yanıt alıyorsanız, iyileşmek istememenizin gizli çıkarları ya da bilinçaltı engelleri olabilir. Belki hastalığınızdan dolayı sorumluluklarınızdan kurtuluyor, belki ihtiyacınız olan ilgi ve sevgiyi görüyorsunuz. Belki sizin yaptığınız fedakârlıkların değerini bilmeyen yakınlarınıza bedel ödetme arzusu taşıyorsunuz.

Kim bilir? Ama bedeniniz biliyor.

**Evliliğe hazırım.** Test edin. (Bkz. Kol Testi, S. 85)

Burada gerçek soru Ahmet'le evlenip evlenmeyeceğiniz değil.

Ahmet'le gerçekten evlenmeyi isteyip istemediğiniz.

Kendinizi Ahmet'le evlenmeye layık görüp görmediğiniz.

Evlenmeyi gerçekten isteyip istemediğiniz.

Kendinizi evlenilmeye layık görüp görmediğiniz.

Yanıt *güçlü* ise Ahmet'le evlenebilirsiniz ya da Ahmet'le değil ama bir anda hayatınıza giren Mehmet'le evlenirsiniz.

Yanıt *zayıf* ise konu Ahmet'le değil sizinle ilgilidir. Belki öncelikle kendinizi geliştirmeniz gerekiyor ya da gerçekleştirmeniz gereken başka şeyler var. Belki daha yüksek amaçlar için Ahmet'le evlenmemeniz gerekiyor. Belki gerçek ruh eşiniz o değil. Şu anda öyle olduğunu sansanız bile. Belki öncelikle kendinizle "evlenmeyi" başarmanız gerekiyor yani kendinizi sevmeyi öğrenmeniz.

Kim bilir? Ama bedeniniz biliyor.

Tüm seçimlerinizi, eğer sizin yüksek hayrınıza ise daha derin PiKi çalışmalarıyla değiştirebilirsiniz; tabii eğer engeliniz bilinçaltınız ise.

Engeliniz Yüksek Ben ise en azından bunu bilir ve zamanınızı daha geliştirici biçimde kullanabilirsiniz.

Yüksek Ben insan icadı zaman kavramını bilmez. Sizin olgunluk ve enerji seviyenizi tanır.

Derin nefes al

KENDİ KENDİNE TEST

**1. Solar Pleksus Testi:** Bir elinizi, parmaklarınız açık olacak şekilde karnınızın üzerine koyun. Orta parmağınızı bir kol gibi kaldırın. Diğer elin işaret parmağını test eden kişi olarak kullanın ve kalkık parmağınıza hafifçe baskı

yapın. İsminiz doğru ise parmak dik durur. Değilse karnınıza yapışır.

**2. İki "O" Testi:** Sol elinizin işaretparmağıyla başparmağınızı birleştirip halka yapın. Sağ elinizin işaretparmağını bu halkanın içinden geçirin ve başparmağınızı tutup ikinci bir halka yapın. Şimdi iç içe geçmiş bu iki halkayı zıt yönlere çekerek açmaya çalışacaksınız. Kendi isminizi söyleyin. Parmak uçlarının birleştiği noktadan iki halkayı zıt yönlere çekin. Açılmayacaktır. Başka bir isim söyleyin. Kolaylıkla açılacaktır.

**3. Bütün Beden Testi:** Ayaklarınızı düz basarak ayakta durun ve gözlerinizi kapayın. Cümlenizi söyleyin. Doğru ise beden öne doğru, yanlışsa arkaya doğru gider. (Bazı insanlarda tam tersi olur. Bedeninizin nasıl tepki verdiğini, önce yanıtını bildiğiniz sorularla test edin.)

Ben bu testlerin hepsini kullanıyorum. Ama benim enerji sistemime en uygun olanı Bütün Beden Testi.

Evimde sekiz bin küsur kitap var. Hızla amip gibi üremeye devam ediyorlar nedense. Yatak odası dâhil tüm odalara yayılmış vaziyette.

Kütüphanemde aradığım bir kitabın nerede olduğunu PiKi sayesinde buluyorum. Zaman içinde doğal olarak hangi kitabın hangi odada ve hangi rafta olduğunu unutuyorum. Ama bilinçaltım "hatırlıyor."

Yıllardır ilgilenmediğim bir kitabı aramaya kalktığımda önce odalara tek tek gidiyorum ve Bütün Beden Testi yapıyorum. Sonra olumlu yanıt aldığım odadaki rafların önünde tek tek durarak aynı testi yapıyorum. Sonra olumlu yanıt veren rafın önünde durup kaçıncı rafta olduğunun testini yapıyorum.

Yippiiiiiii! Aradığım kitabı buluyorum.

Zamandan tasarruf.

**Solar Pleksus** ve **İki "O" Testi**'ni ise daha çabuk yapmam gereken veya ortamın müsait olmadığı durumlarda kullanıyorum. Bu iki yöntem de oturduğum yerde, ayakta ya da masa etrafında toplanılmışsa bile yapılabiliyor. Kimse ne yaptığınızın farkında olmuyor.

Geçen gün girdiğim markette markası güvenilir bir ürünün promosyonu vardı. Ürünü elime alıp test ettim. *Zayıf* yanıt aldım. Ürünün fiyatı cazip olmasına ve o ürüne ihtiyaç duymama rağmen başka marka üründe karar kıldım.

Bir iş teklifi görünüşte çok cazip idi. Ama PiKi ile test ettiğimde o işi kabul etmemem gerektiğini anladım. Uzun vadede kararımda isabetli olduğum ortaya çıktı.

Bir arkadaşın arkadaşının sunduğu cazip olanakları da yine PiKi ile test ettikten sonra reddettim. Gelişen olaylar, isabetli seçim yaptığımı gösterdi.

Amerika'da katıldığım bir eğitimin verildiği şehirde üç hafta boyunca kalacağım otelin odasının enerjisi bana uygun değildi. O akşam hiç uyuyamadım. Sorunun benden mi kaynaklandığının testini yaptım. Hayır, benden kaynaklanmıyordu. Ertesi gün odamı değiştirdim ve sonraki akşamlar deliksiz uyudum. Daha sonra odamı temizleyen görevli ile ettiğim sohbetlerde, o odayla ilgili şaşırtıcı hikâyeler dinledim. (Otelde uzun süre kalınca çalışanlarla ahbap oluyorsunuz.)

Çevrenizdeki enerjilerin, bulunduğunuz mekânın, birlikte olduğunuz insanların iyileştirici/destekleyici olması önemlidir. Bir insanın enerjisinin diğerlerini de etkilediğini deneyimlerimizden biliyoruz.

PiKi aslında bize farkında olduğumuz ya da olmadığımız sezgisel algılarımızın onayını veriyor. Sezgilerimizi dinlemeyi bilirsek işte size doğal PiKi.

Beden, zihin ve ruh bütünlüğünü sağlayarak, gerçekten yaşamayı istediğimiz hayatı yaratmak bizim elinizde.

PiKi gündelik hayatta çok kullanışlı. Hayatımın her alanında kullanıyorum.

PiKi uygulamalarında kendinizi geliştirdikçe, siz de hayatınızın her alanında kullanıyor olacaksınız.

Derin nefes al

# BÖLÜM: 10

# GÜNLÜK YAŞAMDA PiKi UYGULAMALARI

*Negatif ego, dinginlikte varlığını sürdüremez. Herkes düşüncelerinin ardında olan bir yerde dingindir. Bu dinginlik insanın doğal yuvasıdır. O daima oradadır.*

## BEDENİN BELLİ NOKTALARINA VURUŞUN MUCİZEVİ YARARLARI

PiKi egzersizlerinde vuruş, tutuş, ovuş ve enerji takibi kullanılır.

Bedeninizdeki en temel vuruş kalp atışıdır. Damarlar ve sinirler bu atışın ritmini bedeninizin her yerine taşır. Enerji sistemi başka atışlara da sahiptir. Akupunkturcular enerjik "atışları" dinleyerek teşhis koyabilirler.

Beden vuruşlarla yaratılan ritme alışkındır.

Enerji noktalarına vuruş, enerjiyi uyarmak için bedenin kendi diliyle konuşmaktır.

Vuruş, tutuş, enerjiyi takip ve masaj PiKi'nin dört temel yöntemidir. Beden, enerji noktalarıyla bu yollarla kurulan iletişimi anlar. Ellerdeki ve parmaklardaki elektromanyetik akım, bedenin elektromanyetik sistemini etkiler. Bazı nok-

talara masaj yapmak özellikle lenf sistemini uyarmak için etkilidir. Tıkalı yerler masajla açılır. Enerji fazlaysa derin masaja direnç gösteren noktalar, vuruştan yararlanır.

EGZERSİZ: 1
**ÜÇLÜ CANLANDIRMA VURUŞU**

a) Önce B-27 noktalarını ovun
b) Sonra timüs noktasına hafif vuruşlar yapın
c) Üçüncü vuruş yeriniz dalak noktaları olacaktır. (Her biri minimum yirmi kez olmak üzere.)

Sınıfta, iş toplantısında, araba kullanırken vb. bir iki dakika boyunca Üçlü Canlandırma Vuruşu yapmak size çok iyi gelecektir.

Üçlü Canlandırma Vuruşu'na pratik ilk yardım desteği de diyebiliriz. Enerjilerimizin akışını düzeltmek, bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve metabolizmamızı canlandırmak sağlığımızı korumak ve enerjimizi yükseltmek için kendimize yapacağımız harika bir iyiliktir. B-27, Timüs ve Dalak vuruşunu bir arada yapmayı günlük alışkanlık haline getirin.

**1. B-27 Vuruşu (Ovuşu)**

PiKi egzersizlerinde en sık kullanacağınız B-27 noktaları iki taraflı olarak köprücük kemiğinin hemen altında göğüs kafesinin ön orta kemiğinin (sternum) yukarısında, iki kenarda bulunan çukurumsu iki noktadır.

Bu noktalar böbrek meridyeninin sona erdiği 27. akupunktur noktasıdır.

Başınız dönüyorsa, konsantre olmakta güçlük çekiyorsanız, yorgunsanız, daha net düşünmeye ihtiyacınız varsa, okumakta ve yeni bir bilgiyi öğrenmekte zorlanıyorsanız, B-27 vuruşu ya da ovuşu yapın.

**B-27 vuruşunun yararı:** Bütün meridyenlere enerji gönderir. Meridyen enerjilerinin düzgün akmasını sağlar.

**2. Timüs Vuruşu**

Timüs noktası göğüs kafesinin ortasında, iki göğsün birleştiği yerde timüs bezinin üstündedir.

Soğuk algınlığı başlangıcındaysanız, stresli ortamlarda negatif enerji yüklendiğinizi hissediyorsanız, vücudunuz enfeksiyonla savaşıyorsa Timüs vuruşu yapın.

**Timüs bezinin temel işlevleri**

1. Timüs bezi, T hücreleri olarak adlandırılan özel lenfositler üretir. Kemik iliğinden gelen lenfositler timüs hormonları ile olgunlaşıp T hücrelerine dönüşür.

Bunlar kanser ve mikroplara karşı direnç gösteren, dost ve düşman mikropları ayırt eden bağışıklık sisteminin koruyucu askerleridir.

2. Timüs bezi kas kasılması aracılığıyla elde edilen güç ile canlanır. Timüs bezi hastalandığında bedenin tüm kasları zayıflar.

3. Timüs bezi lenf sistemi dolaşımıyla ilgilidir. Lenfatik sistem, bedendeki yabancı maddeleri, hücre enkazlarını ve hücrelerde biriken toksinleri kan dolaşımı, nefes ve ter aracılığıyla bedenin dışına atar. En büyük atılım nefes yoluyla olur.

4. Timüs bezi bedenin enerji akışını yönetir ve düzenler.

5. Timüs bezi zihin-beden arasındaki köprüdür. Stresten etkilenen ilk organdır.

6. Nefret etmek, kıskanmak gibi duygular, affetmemek timüs bezine, dolayısıyla yaşam enerjisine zarar verir. Bu duyguları taşıyan ve affedemeyen kişiler sağlıklarına tümüyle kavuşamazlar.

**Timüs vuruşunun yararı:** Bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Enerjinizi uyarır. Gücünüzü ve canlılığınızı arttırır.

**3. Dalak Vuruşu**

Dalak noktaları iki taraflı olarak koltuk altının dört parmak kadar altında bulunmaktadır.

Duygusal çalkantı veya karmaşa içindeyseniz, sinirli ve gerginseniz, açlıktan mideniz bulanıyor ve başınız dönüyorsa, âdet öncesi sendromu yaşıyorsanız Dalak vuruşu yapın.

**Dalak/Pankreas vuruşunun yararı:** Enerji seviyenizi yükseltir. Kan kimyanızı dengeler. Bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

Eğer ihtiyaç duyuyorsanız ek olarak "zihin açmak için sutur masajı" yapabilirsiniz. (Bkz. Egzersiz 11, S. 147)

Daha sonra toksinleri atmak için lenf masajı (Bkz. Egzersiz 18, S. 158) ve merkez meridyen fermuarı çekerek (Bkz. Egzersiz 22, S. 165) kendinizi güçlendirebilir ve korumaya alabilirsiniz.

EGZERSİZ: 2
**ÇAPRAZLAMA**

Önce hızlı tempoyla B-27 noktalarını ovarak meridyenlerin doğal yönünde akmalarını sağlayın. Sonra derin nefes alarak sağ dizinize sol dirseğinizi, sol dizinize sağ dirseğinizi değdirin (yirmi kez). Nefesi daima burundan alıp ağızdan verin.

**Çaprazlamanın yararı:** Daha objektif düşünebilmenizi sağlar.

EGZERSİZ: 3

## MERİDYENLERDE TERS AKIŞI DÜZELTMEK (STRES TESTİ)

Homolateral kalıp (Bkz. Egzersiz 4) içinde olmadığınız halde stres ve yorgunluktan dolayı meridyenleriniz ters akış halinde olabilir. Bedeninizin genel yorgunluğa nasıl tepki verdiğini görmek için:

1. Öne doğru yedi sekiz adım yürüyün. Test edin. (Kol Testi)

2. Geriye doğru (geri geri gidin) yedi sekiz adım yürüyün. Test edin.

3. İleriye doğru yürürken *zayıf*, geriye doğru yürürken *güçlü* çıkıyorsanız, meridyenlerinizin yarısından fazlası ters akış içinde demektir.

Bu ters akışı düzeltmek için B-27 noktasına bir dakika kadar hafifçe vurun ya da ovun. Yine ileriye doğru yürüyerek test edin. Bu kez *güçlü* çıkacaktır. Geriye doğru gidin ve test edin, *zayıf* çıkacaktır.

B-27 noktasını ovmak ya da vuruş yapmak bütün meridyenlere enerji gönderir. Böylece ileriye, geriye, tüm aktivitelerinizi yaparken enerji kaybına uğramadan hareket edersiniz. Enerjinin ters aktığı durumda, bedeniniz sadece yüzde otuz enerjiyle çalışıyor demektir.

**Yararı:** Bedeninizdeki enerjinin doğal yönünde akmasını sağlar ve kullanabileceğiniz enerji miktarını arttırır.

EGZERSİZ: 4

## HOMOLATERAL KALIBI DÜZELTMEK

Eğer çaprazlama hareketi sizi yoruyorsa ya da genel olarak egzersiz yaptığınızda kendinizi canlanmış değil de yor-

gun hissediyorsanız, büyük bir olasılıkla homolateral kalıp içindesinizdir.

Bir kâğıda çarpı (X) işareti çizin. Bir başka kâğıda iki paralel (I I) çizgi çizin. İki kâğıda da sırayla bakarak Kol Testi'yle durumu saptayın. Homolateral kalıpta olan insan çaprazda *zayıf*, paralel çizgide *güçlü* yanıt verir. Eğer çaprazda *güçlü*, paralel çizgide *zayıf* yanıtı veriyorsanız homolateral kalıp içinde değilsiniz demektir.

Genellikle bebekliklerinde yürüteçte yürütülenlerin bedeni homolateral kalıp içinde olur. Bu durumu değiştirmek için homolateral akışı, doğal akışa çevirmek gerekir.

## PARALEL DİRSEK DİZ VURUŞU

1. B-27 noktalarını basınçla ovun. Meridyenlerinizin düzgün akışını başlatmış olursunuz.

2. On iki kez çaprazlama yapın. (Sağ dirsek sol dize, sol dirsek sağ dize. Bu ikili hareketi tek hareket sayacaksınız. Toplamda yirmi dört hareket yapmış olacaksınız.)

3. On iki kez paralel dirsek-diz vuruşu yapın. (Sağ dirsek sağ dize, sol dirsek sol dize. Burada da toplam yirmi dört hareket yapmış olacaksınız.)

4. On iki kez çaprazlama yapın.

5. Altı kez paralel dirsek-diz vuruşu yapın.

6. On iki kez çaprazlama yapın.

7. Üç kez paralel dirsek-diz vuruşu yapın.

8. On iki kez çaprazlama yapın.

9. B-27 noktalarını yeniden ovun.

Sağ ve sol dirsek-diz teması "bir kez" sayılmaktadır. Homolateral kalıbı değiştirmek için bu egzersizi 21 gün boyunca yapın.

Fazla kilo ya da bedensel engel nedeniyle çaprazlamayı ayakta yapamayanlar oturarak ve sadece elleriyle dizlerine dokunarak yapabilirler.

**Yararı:** Bedeninizde düşük kapasite ile dolaşan enerji kalıbını düzeltir. Doğal enerjinize sahip çıkmanızı sağlar.

Derin nefes al

EGZERSİZ: 5

**YİN-YANG BAĞLANTISI**

Fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal dengemizin bozulduğunu hissettiğimiz anlar vardır. Bazen bu dengesizliğe öylesine alışırız ki hissetmeyiz bile.

Yin-Yang dengenizin bozuk olup olmadığını anlamak için partneriniz burnunuzun ucuna hafifçe bastırsın ve ardından hemen Kol Testi yapsın. Kolunuz *zayıf* tepkisi veriyorsa dengenizin düzeltilmesi gerekir.

Enerji bağlantısını yeniden kurmak için:

1. Bir elinizin baş ya da orta parmağını iki kaşınızın ortasına (üçüncü göz), diğer elinizin baş ya da orta parmağını göbek deliğine koyun.

2. İkisini birden hafifçe bastırarak otuz saniye tutun. Yavaşça yukarı çekerek 15-30 saniye daha durun. Bunu yaparken gözlerinizi kapatın ve derin nefes alıp verin. Rahatlayın.

Yin Yang bağlantısını bir başkasına yapıyorsanız, bağlantı kurulduğunda derin bir nefes alacaktır. Merkez (Yin) ve Yönetici (Yang) meridyeni birbirine bağlanacaktır.

**Yararı:** Merkez ve Yönetici meridyenleri birbirine bağlamak koordinasyonunuzu artırır. Enerji sisteminizi dengeler. Uykusuzluğu yenmenize yardımcı olur. Nörolojik dengenin yeniden sağlanmasına ve enerji odaklamasına yardımcı olur.

Bu egzersizi her sabah yatağınızdan kalkmadan önce hâlâ sırtüstü uzanmış pozisyonda iken yapmanızı öneririm.

EGZERSİZ: 6
**STRESTEN ÖZGÜRLEŞMEK**
**(Alın Nörovasküler Noktaları)**

Başparmaklarınızı şakaklarınıza, diğer dört parmağınızın ucunu gözlerin üzerinde alnınıza koyun. Üç dakika boyunca derin nefes alarak tutun. Nefesi burundan alın ağızdan verin.

**Yararı:** Stresli bir durumda çabucak sakinleşmenizi sağlar.

EGZERSİZ: 7
**KORKUNUZU YENMEK**

1. Parmak uçlarınızı şakaklarınıza koyun. Burundan derin nefes alın ve ağızdan verin.

2. Bir nefes daha alın ve parmaklarınızı yavaşça kulağınıza kaydırarak hafif bastırışlarla kulaklarınızın arkasında gezindirin.

3. Bir derin nefes daha alarak ellerinizi, sağda ve solda boynun omuzla birleştiği noktalara getirin ve buraları sıkın.

4. Önde kollarınızın gövdenize yapıştığı hat üzerinde adım adım daireler çizerek ovun. Koltukaltına geldiğinizde durun. Ve ellerinizi iki yana sarkıtın. Derin nefes alın.

5. Elinizin üstünde yüzük parmağı ile küçük parmak eklemleri arasındaki noktayı bulun. Diğer elinizin iki parmağı ile bu noktaya bir dakika boyunca vuruş yapın. Vuruş esnasında derin nefes alın.

6. El değiştirerek vuruşu tekrarlayın.

**Yararı:** Korku bizi paralize eder. İrrasyonel korkularınızı yenmek için bu egzersiz size şaşıracağınız kadar yararlı olacaktır. Sınava ya da mülakata girmeden önce de korku ve endişe duyuyorsanız bu egzersizi uygulayın. Uykusuzluk çekenler için de yararlıdır.

EGZERSİZ: 8

## KENDİNİZİ YA DA BİR BAŞKASINI ÇABUCAK SAKİNLEŞTİRMEK

1. Bir elinizi alnınıza koyun.
2. Diğer elinizi başınızın arkasına koyun.
3. Bu pozisyonda derin nefes alın.
4. Bir başkasına yapıyorsanız sakinleşene kadar tutmaya devam edin.

**Yararı:** Bu egzersizi sakinleşmeye hızlı ihtiyaç duyduğunuz anda yapabilirsiniz. Sinirlenmiş, hatta sinir krizi geçiren bir yakınınızı, kıyametleri koparan çocuğunuzu sakinleştirmek için de birebirdir.

EGZERSİZ: 9
**DİKKATİNİZİ TOPLAMAK**

1. Kulaklarınızın çevresini iki dakika süresince ovun.

2. Avuçlarınızı çenenizin altına, parmaklarınızı şakaklarınıza koyarak yüzünüzü istirahat ettirin. Bu pozisyonda üç derin nefes alın.

3. Derin nefes alın. Parmaklarınızı uzatarak şakaklardan kulaklara doğru cildinizi "düzeltin."

4. Nefes verirken kulaklarınızın etrafında daireler çizin. Parmaklarınızı boynunuza indirerek omuzlarınızı ellerinizle sımsıkı kavrayarak tutun. Parmaklarınız sırtınıza yönelik olarak bu tutuşu yaparken parmaklarınızı omuzlarınıza bastırın.

5. Üç derin nefes boyunca bu pozisyonda kalın. Parmaklarınızı omuzlarınıza bastırarak yavaşça öne B-27 noktalarına getirin ve ovun. Ellerinizi iki yana serbest bırakın.

**Yararı:** Dikkatinizi odaklayabilmenizi ya da dağılan dikkatinizi yeniden toplamanızı sağlar. Özellikle, uzun süre çalışmanız gereken durumlarda, sınav öncesinde hatta ihtiyaç duyduğunuzda sınav sırasında uygulamanız yararınıza olur.

EGZERSİZ: 10
**BELLEK GELİŞTİRMEK**

1. Sol avucunuzu parmaklarınız başınızın tepesine gelecek şekilde başınızın sol tarafına koyun. Sağ elinizi göğsünüze koyarak dört kez derin nefes alın.

2. Sol avucunuzu parmaklarınız başınızın üzerinde olacak şekilde alnınıza koyun. Sağ elinizi göğsünüze koyarak yine dört kez derin nefes alın.

3. Sağ avucunuzu parmaklarınız başınızın tepesine gelecek şekilde başınızın sağ tarafına koyun. Sol elinizi göğsünüze koyarak dört kez nefes alın.

4. Sağ avucunuzu parmaklar başın tepesine gelecek şekilde başınızın arkasına koyun. Sol elinizi göğsünüze koyarak yine dört kez nefes alın.

5. Kulaklarınızı tepeden başlayarak aşağıya kulak memesine kadar çekin. Kulak arkası masajı yapın. Boynu sıvazlayarak ellerinizi omuzlarınızda bir süre tutun. Yeni bilgileri daha rahat alacağınızı göreceksiniz.

**Yararı:** Unutkanlıktan şikâyet ediyorsanız ya da belleğinizi geliştirmek istiyorsanız bu egzersizi her gün uygulayın, sonuçlarını göreceksiniz. Ne kadar sık uygularsanız o kadar hızlı sonuç alırsınız.

EGZERSİZ: 11

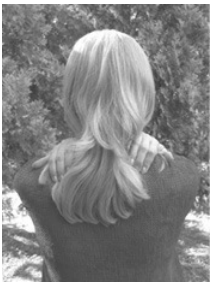
**ZİHİN AÇMAK İÇİN SUTUR MASAJI**

1. Başparmaklarınızı şakaklarınıza, diğer parmaklarınızı kaşınızın üst bölgesinde alnınıza koyun.

2. Yavaşça ve biraz basınç uygulayarak parmaklarınızı iki yana derinizi gerdirerek çekin.

3. Yine alnın ortasına gelin. Bir süre durarak çekme işlemini tekrarlayın.

4. Parmaklarınızı başın üzerinde saçlar ortadan ikiye ayrılmış gibi saç diplerinde tutun ve iki yana çekmeye devam edin.



5. Ellerinizi baş arkasında ortaya getirin. İki yana çekin. Boynunuzu da iki yana çekerek omuzlarınıza inin. Ve ellerinizi silkin.

**Yararı:** Başınıza kan akışını sağlar. Özellikle yorgunluktan kaynaklanan zihinsel tıkanıklığı açar. Belleğinizi güçlendirir. Taç çakrayı açarak ilham ve sezgi gücünüzü arttırır.

EGZERSİZ: 12

**TERS KUTUPLAŞMAYI DÜZELTMEK**

Elektrik akımı bedenden akarken, manyetik kutuplaşma oluşur. Her manyetik akımın pusula gibi kuzey ve güney kutbu vardır. Bazen bu kutuplar tersine döner. Bu da nörolojik dengesizliğe yol açar.

Elin dış yüzü ile avuç içi kutupları farklıdır.

Kutuplaşmanın olup olmadığını test etmek için alna ya da başın üzerine sırayla elin dış yüzü ve avuç içi konulur.

Elinizin dış yüzünü alna koyun. Test edin.

Enerji testinde avuç içinizi alna koyun. Test edin.

Elinizin dış yüzü kişinin alnındayken Kol Testi *güçlü*, avucunuz kişinin alnındayken Kol Testi *zayıf* çıkmalıdır. Bu, kutuplaşmanın düzgün olduğu anlamına gelir. Tüm diğer hallerde ters kutuplaşma var demektir.

Ters kutuplaşmayı düzeltmek için:

1. Sutur Masajı (Bkz. Egzersiz 11, S. 147)

2. Yin - Yang Bağlantısı (Bkz. Egzersiz 5, S. 138)

Bu ikisini ardı ardına yapın.

**Yararı:** Ters kutuplaşmanın düzelmesi ile zor olarak nitelendirdiğiniz sorunlara daha kolay çözümler bulduğunuzu deneyimlersiniz.

EGZERSİZ: 13

## ETKİLİ KONUŞMACI OLMAK İÇİN COOK DURUŞU

Önce avuçlarınızı birbirine yapıştırıp parmaklarınızı kenetleyin. Hangi elinizin başparmağı üste geliyorsa o ayağınızla egzersize başlayın. Yani sağ başparmağınız üstteyse sağ ayağınızla, sol başparmağınız üstteyse sol ayağınızla:

1. Bir sandalye ya da koltuğa oturun. Egzersize sağ ayakla başlayacaksanız, sağ ayağınızı sol dizinizin üzerine koyun. Sol elinizi sağ ayak bileğinize koyun ve sağ elinizle sağ ayağınızın altını tutun. Derin nefes alırken bacağınızı kendinize çekerek gerin ve nefes verirken bırakın. Bu germe ve bırakışı altı kez yapın.

2. Şimdi egzersizi diğer ayağınızla yapın. Sol ayağınızı sağ dizinizin üzerine koyun. Sağ elinizi sol ayak bileğinize koyun ve sol elinizle sol ayağınızın altını tutun. Derin nefes alırken bacağınızı kendinize çekerek gerin ve nefes verirken bırakın. Bu germe ve bırakışı altı kez yapın.

3. Bacaklarınızı açarak oturun. Parmaklarınızla piramit oluşturarak üçüncü göz üzerine başparmaklarınızı yerleştirin. Diğer parmaklarınızla oluşturduğunuz piramit yukarı doğru bakacaktır. Altı kez derin nefes alın.

4. Ellerinizi göğsünüzün önünde ters kenetleyerek çenenizin altına yerleştirin ve altı kez derin nefes alın.

**Yararı:** Dağılmış enerjinizi toparlar. Öğrenme ve öğretme becerinizi artırır.

Münakaşa ortamlarında sakin kalmanızı sağlar. Konuşmacı olarak izleyicilere daha rahat ulaşmanızı sağlar.

EGZERSİZ: 14

## GÖZ KOORDİNASYONU BOZUKLUĞUNU DÜZELTMEK

Gözlerinizle 360 derecelik tam daire çizin. Hemen ardından yapılan Kol Testi *zayıf* çıkarsa göz koordinasyonu uyumsuz demektir.

**Düzeltmek için:**

1. Ellerinizi ovuşturarak ısıtın ve göz çukurunun etrafına masaj yapın.

2. Sonra gözlerinizi avuç içleriyle kapayın. Derin nefes alın -otuz saniye kadar.

3. Sonra B-27 noktalarını ve karın bölgenizi birlikte dairesel biçimde ovarak otuz saniye masaj yapın.

Gün boyu bilgisayar karşısında iseniz, bu egzersizi saat başı kendinize yaparsanız gününüz daha verimli geçecektir.

**Yararı:** Günümüzün bilgisayar dünyasında uzun süre ekran karşısında kalmak göz koordinasyonumuzu bozuyor. Bu da baş ağrılarına ve bulanık görmeye neden oluyor. Göz koordinasyonunun düzelmesi ekran karşısında daha net düşünebilmenizi sağlar.

EGZERSİZ: 15

## SİNDİRİM ZORLUKLARINI VE BAĞIRSAK PROBLEMLERİNİ DÜZELTMEK

1. Şakaklarınızda kulağınızın açıldığı yerin hemen önünde olan noktayı altı derin nefes süresince ovun.

2. Göbek deliğinizin üç santim sağında ve üç santim solunda bulunan iki noktayı, altı derin nefes süresince ovun.

3. Göbek deliğinizin beş santimetre altındaki noktayı, altı derin nefes süresince ovun.

4. İkinci maddede sözü edilen, göbek deliğinin her iki yanındaki noktalara başparmaklarınızı koyun. Avucunuzu parmaklarınızı birleştirerek aşağıya doğru karnınızın üstüne yerleştirin. Parmak uçlarınızın bittiği yerdeki alana bastırın ve bastırmaya devam ederek güçlüce yukarıya doğru çekin. Yukarı çekişi üç kez yapın. Sonra bir kez aşağı doğru bastırarak sıvazlayın.

5. Kalçanızın bittiği yerde elinizi bacaklarınızın iki yanına koyun. İyice bastırarak minik daireler çizerek ovun. Birer santim ilerleyerek bacak yanlarınızı diz hizasına kadar ovun.

**Yararı:** İnce ve kalınbağırsaklarınızın enerjisinin dengelenmesini ve bedeninizin toksinleri atmasını sağlar.

EGZERSİZ: 16

## SOĞUK ALGINLIĞINI GEÇİRMEK

Endişeli ve gergin olduğumuzda soğuk algınlığına daha sık yakalanmamız hiç de tesadüf değil.

1. Parmak uçlarınızın tümünü (başparmak hariç) burnunuza yakın, elmacık kemiğinin altına koyarak basınç uygulayın. Basıncı uygulamaya devam ederken üç kez burundan derin nefes alın, ağızdan verin.

2. Basınç uygulamaya devam ederek parmaklarınızı kulak deliğine doğru sürükleyin. Derin nefes almaya devam edin. Üç derin nefesten sonra parmaklarınızı yine bastırarak boğazınızın yanlarına indirin.

3. Parmaklarınız boğazınızın iki yanında iken dirseklerinizi gövdenizin iki yanına sımsıkı yapıştırın.

4. Parmaklarınızı göğüs ortanızdan piyano çalar gibi basınçla gezdirerek kaburgalarınızın alt kısmında kenetleyin.

Dirsekler gövdenizin iki yanına, kollarınız kaburga altına yapışık, parmaklarınız kenetli biçimde, diyaframa basınç uygulayarak yukarı doğru üç kez itin.

5. Ellerinizi iki yana bırakın. Burundan derin nefes alın ve ağızdan verin.

**Yararı:** Endişeleri ve gerginliği azaltır. Sinüslerin açılmasına yardımcı olur. Boyundaki lenf bezleri tıkanıklığını açar. Nefes sistemini uyarır. Akciğerlerinizdeki tıkanıklığı açarak daha rahat nefes almanızı sağlar. Soğuk algınlığını hızla atlatmanızı, başlangıcında iseniz durdurmayı sağlar.

EGZERSİZ: 17

**MEME SAĞLIĞI**

Telli sutyenler lenf bezlerinin sağlıklı çalışmasını önler.

1. Başparmağınızı koltukaltlarınıza koyup dairesel biçimde güçlü masaj yapın.

2. Derin nefes alarak göğüs kafesinizin yanlarını ovun. Bazı noktaların ağrıyıp ağrımadığına dikkat edin. Göğüs etrafındaki lenf bezlerini ovun.

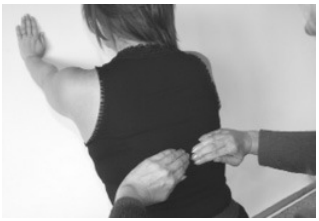
3. Ellerinizi iki yana sarkıtıp üst bacak yanlarını ovun.

**Yararı:** Meme sağlığınızı korur.

EGZERSİZ: 18

**LENF MASAJI VE SPİNAL TEMİZLİK**

Eğer bir partneriniz varsa lenf masajınızı birbirinize yapmanız çok daha keyiflidir. Yorgun ya da üzgün bir arkadaşınıza da spinal masaj yapmak ona yardımcı olmanızı sağlayacak duyarlı bir davranıştır.



Bu masajı ayakta ya da yüzüstü uzanmış pozisyonda yapabilirsiniz. Masajı yapan siz iseniz;

Ayakta yapılacak ise; partneriniz, ayakları duvardan yirmi otuz santim uzakta olduğu halde ellerini duvara dayasın. Omurga boyunca, her iki yandan (vertebra arası boşlukları) bastırarak ve dairesel hareketler çizerek boyundan aşağıya doğru kuyruk sokumuna kadar inerek güçlüce ovun. Her noktaya en az iki derin nefes zamanı ayırın. Bunun için başparmağınızı ya da parmak uçlarınızı kullanabilirsiniz.

Partnerinizin ihtiyacına göre masajı boyundan kuyruk sokumuna kadar tekrar edebilirsiniz.

Spinal masajı bitirdiğinizde avucunuzu omurga üzerinden aşağıya doğru gezdirerek birikmiş enerjiyi bacaklardan indirerek ayaklardan aşağıya akıtın ve dışarı atın. Ellerinizi silkerek bu hareketi üç kez tekrarlayın.

**Yararı:** Bedeninizdeki toksinlerin kolay atılmasını sağlar. Bedeninizdeki birikmiş enerjinin yarattığı tıkanıklığı açarak bedeni canlandırır.

EGZERSİZ: 19

## AĞRIYI GEÇİRMEK

Tüm ağrıların yüzde yetmişinde tıp belirgin bir neden bulamamaktadır. Sırt ağrısında ise bu oran yaralanma gibi belirgin nedenler dışında tutulacak olursa yüzde yüzdür. Bu ağrılar nereden kaynaklanmaktadır? Zihnimizden.

Bedendeki enerji akışındaki tıkanıklık ağrı olarak tezahür eder. Buna kas spazmı da dâhildir.

Ağrı bedenin *sağ* tarafında ise sorun KONTROL'den kaynaklanır. Kontrolü elden bırakmamaya çalışmak, kontrolü tutmada zorlanmak, kontrolü kaybetme korkusu gibi.

Ağrı bedenin *sol* tarafında ise sorun YARATICILIK'tan kaynaklanır. Yaratıcılığınızı yadsımak, bloke olmuş yaratıcılık, yeni opsiyonlar ve alternatifler bulma ihtiyacı, yeni bir yolda ilerleme gereksinimi gibi.

Ağrı, bedenin *arka* tarafında ise sorun GEÇMİŞ'ten kaynaklanır. Bastırılmış düşmanlık, husumet, içerlemek, kızgınlık gibi.

Ağrı bedenin *ön* tarafında ise sorun ŞİMDİKİ ZAMAN ile ilgilidir.

Bel ağrıları, genellikle spiritüel kaynaklıdır. Potansiyelin yeterince kullanılmamasıyla ilgilidir.

Psikolojik kaynağına ulaşarak ağrıları geçirmek için PiKi Orta seviyesinde öğrenilen daha derin teknikler uygulanır.

Ama ağrılarınızı hafifletmek, hatta geçici bir süre dindirmek için:

1. Ağrı bölgesinin üzerine hafif vuruşlar yapın ve daireler çizerek ovun Zaten otomatikman ağrıyan yerimizi ovarız değil mi? Bu vuruşlar ve ovuş ağrı bölgesinde toplanmış enerjinin dağılmasını sağlayacaktır.

2. Vuruşları yaparken gözleriniz kapalı, ağrınıza yoğunlaşın.

Ağrının şekli nasıl?

Ağrının rengi ne?

Ağrının ağırlığı ne kadar?

Ağrının şeklini hayal edin. Ağrının rengini hayal edin. Ağrının ağırlığını hayal edin. Bu sorulara zihninizde canlandırdığınız şekilde yanıt verin; içinizden geldiği gibi.

Bu üç soruyu tekrar ederek, şekli göremeyinceye kadar devam edin. (Genellikle birkaç dakika yeterli olur.)

Gittikçe ağrının şeklinin, renginin değiştiğini, küçüldüğünü ve ağırlığının azaldığını göreceksiniz. Şekil kaybolduğunda gözlerinizi açın.

Ağrıyı hissetmediğinizi deneyimleyeceksiniz.

İmgelemeyi bir partnerin size yaptırması süreci daha da kısaltacaktır.

**Yararı:** Ağrılarınızı geçirir ve hiçbir yan etkisi olmayan doğal bir yöntemdir.

EGZERSİZ: 20

## EKLEM YERLERİNDEKİ ENERJİ AKIŞINI AÇMAK

1. Ellerinizi ovuşturun ve silkin.

2. Ellerinizi uyluklarınızın ön kısmına parmaklarınız açık şekilde koyun. Derin bir nefes alın.

3. Nefes verirken ellerinizi göğsünüzün önünde bir araya getirin.

4. Yine derin bir nefes alırken ellerinizden birini yukarıya çekerek, diğerini aşağıya iterek uzatın.

5. Nefes verirken ellerinizi yine göğsünüzün önünde bir araya getirin.

6. Elleri değiştirerek yukarı ve aşağı kaldırmayı altı kez yapın.

7. Kollarınızı ve bedeninizi katlayarak aşağı sarkıtın. Dizleriniz hafifçe kıvrılmış olarak üç derin nefes alın ve verin.

8. Ellerinizi içe sararak doğrulun ve omuzlarınızı geriye itin.

**Yararı:** Eklem ağrılarınızı azaltmayı ve eklem yerlerinde tıkanmış enerjiyi açarak daha rahat hareket etmenizi sağlar. Eklem sorunları yaşayanların günde üç kez yapması önerilir.

EGZERSİZ: 21

**İYİLEŞMEYİ HIZLANDIRMAK**

1. Başparmağınızı kulağınızın arkasına koyun. İşaretparmağınızla, kulaklarınızı beş nefes süresince yukarıdan aşağıya ovun.

2. Sağ elinizi serçeparmağınız sol kaşınızın üstüne gelecek şekilde alnınıza koyun. Sol elinizi sağ elinizin üstüne koyup, sol serçeparmağınızı sağ kaşınızın üzerine yerleştirin. İki elinizle birlikte alnınızı sağa sola hareket ettirerek on derin nefes süresince ovun.

3. Gözlerinizi kapayın ve başparmaklarınızı gözkapaklarınızın üzerine koyarak dairesel biçimde üç nefes saat yönünde, üç nefes saat yönünün tersine ovun.

4. Sağ elinizi karnınızın üstüne koyun. Sol elinizi sağ elinizin üstüne koyarak bastırın ve karnınıza beş nefes boyunca saat yönünde daireler çizerek masaj yapın. Ellerinizin alt üst konumunu değiştirerek karnınıza saat yönünün tersine beş nefes süresince masaj yapın.

5. Karnınızı mümkün olduğunca içeri çekin ve sonra balon gibi şişirin. Bunu on kez tekrarlayın.

6. Parmaklarınızı boynunuzun arkasında kilitleyin. Boynunuza beş nefes boyunca yatay, beş nefes boyunca dikey masaj yapın.

**Yararı:** Bu egzersizleri sabah henüz yatağınızdayken yapmayı alışkanlık haline getirin. Sadece iyileşmeyi hızlandırmakla kalmaz, sağlığınızı korumanıza da yardımcı olur.

EGZERSİZ: 22

**GÜÇLENMEK VE KENDİNİ KORUMAK İÇİN FERMUAR ÇEKMEK**

1. Önce daima B-27 noktalarını ovun. (Bkz. S. 78)

2. Ellerinizi merkez meridyenin başladığı pübik kemiği üzerine koyun. Derin nefes alın.

3. Ellerinizi pubik kemiğinden dudak altınıza kadar yavaşça yukarı çekerek gövdenizi tarayın.

4. Kollarınızı iki yana açarak aşağıya indirin.

5. Bu hareketi üç kez tekrarlayın.

**Yararı:** Kendinizi dışarıdan gelen olumsuz enerjiye karşı korumanın en doğal yoludur. Enerjinizi canlandırır. Fermuar çekmeyi, istediğiniz afirmasyonu tekrarlayarak ve olumlu imgelemeler eşliğinde de yapabilirsiniz.

EGZERSİZ: 23

**MUTLU ANLARI ARTIRMAK**

Gün boyunca kendinizi mutlu hissettiğiniz anlarda iki kaşınızın arasındaki bölgeye (üçüncü göz) vuruş yapın. Bu vuruş hayatınızdaki güzel anıların sinir sisteminizde kayda geçmesini sağlayacak ve zihninizi hazza programlayacaktır. Bu noktaya her vuruşunuz haz aldığınız anların gücünü artıracak, sizi olumlu düşünmeye ve hissetmeye yönlendirecektir.

Güzel anları düşünüp içinizin mutlulukla dolduğu anlarda da üçüncü göz vuruşunu yapmanızı öneririm.

**Yararı:** Hayatınızın fonu mutluluk renkleriyle bezenmiş olduğunda hayatınızın kalitesi, doyumu ve huzuru artacaktır.

EGZERSİZ: 24

## ÇOCUKLAR İÇİN GÜNE ENERJİYLE BAŞLAMAK

1. Çocuk kollarını önünde çapraz yaparak ellerini kenetlesin. Kenetlediği ellerini içe doğru çevirerek göğsünün ortasına yerleştirsin.

2. Ayaklarını bileklerden çapraz yaparak otursun.

3. Üç kez derin nefes alsın.

4. Üçlü canlandırma vuruşu yapsın.

5. "Değerliyim ve yeterliyim." "Başarmak istediğim her şeyi başarabilirim." "Hata yapsam da değerliyim." Bu cümleleri üç kez fermuar çekerek tekrarlasın.

6. Havada sekiz çizsin. Gittikçe büyüyen sekizler çizsin.

7. Başına "Ben değerliyim" tacını taksın. (Parmak uçlarını alnının iki yanına koysun. Başparmağını başının iki yanına kulaklarının üstüne koyarak bastırsın.

**Yararı:** Bu egzersizlerin okullarda sabahları derse başlamadan önce yapılmasını isterdim. Çevrenizdeki çocuklara bu egzersizleri oyun şeklinde öğretebilirsiniz.

EGZERSİZ: 25

**KIZGINLIĞI DIŞARI ATMAK**

1. Dirsekleriniz hafif bükülmüş durumda ellerinizi önünüzde yumruk yapın. Kızgınlığınızı ellerinizle kavradığınızı imgeleyin. Ellerinizi bu konumdayken arkanıza doğru götürün.

2. Şimdi arkadan getirdiğiniz yumruk olmuş ellerinizi derin nefes alarak güçlüce havaya kaldırın. Bir an öylece durun.

3. Havaya kaldırdığınız yumruklarınızı bütün nefesinizi vererek (bu sırada "Hışşş" sesi çıkarın) aşağı indirin. Kollarınızı aşağı indirirken yumruklarınızı açıp ellerinizi silkeleyin ve kızgınlığınızın parmak uçlarınızdan dışarı akıp gittiğini imgeleyin.

4. Bu hareketleri aralıksız peş peşe birkaç kez tekrarlayın. Son kez, daha yavaş tempoda, derin nefes vererek yapın.

5. Kızgınlığınızın boşaldığını hissettiğiniz anda isterseniz fermuar çekin. (Egzersiz 22, S. 165)

**Yararı:** İçinizdeki bastırılmış kızgınlık enerjisini boşaltır. İçinizin rahatladığını hissedersiniz. Kızgınlık enerjisi boşaldığı için gününüz daha verimli geçer.

EGZERSİZ: 26
**RUHSAL UYUM VE İYİLEŞMEK**

1. Ellerinizi göğsünüze koyun. Üç kez derin nefes alın.

2. Kollarınızı evrene büyük bir kâse gibi açın. Başınızı yukarıya doğru kaldırın, evrende yalnız olmadığınızı, evrenin bir parçası olduğunuzu hissedin.

3. Ellerinizde bir karıncalanma ya da bir enerji hissettiğinizde, ellerinizi kalp çakranızın üzerine koyun.

4. Bedeninizin herhangi bir bölgesinin iyileşmesini hızlandırmak için aynı egzersizi tekrar edin. Bu kez elinizi kalp çakrası yerine iyileşmesini istediğiniz bölgenize koyun. Bu egzersizi ihtiyaç duyduğunuz kadar tekrar edin.

**Yararı:** Ruh/zihin/beden uyumunu sağlamak ve iyileşme sürecini hızlandırmak için sıkça uygulamanız önerilir.

İyileşmeyi daha da hızlandırmak için sabahları yatağınızda, İyileşmeyi Hızlandırmak Egzersizi'ni de yaparsanız alacağınız sonuçlar için kendinize teşekkür edeceksiniz. (Bkz. S. 164)

EGZERSİZ: 27

**BEDENLE DOST OLMAK**

1. Bedeninizle ne kadar barışık olduğunuzu tespit etmek için kendinize 1- 10 arası Kol Testi yapın. (1- Hiç barışık değil, 10- Tümüyle barışık anlamına geliyor.) Kol Testi'nde *güçlü* yanıtı aldığınız rakamı not edin. Diyelim ki 4'te *güçlü* yanıtını aldınız. Amacımız, bu rakamın 10'a çıkması. (Bkz. Kol Testi, S. 85)

Şimdi yapacağınız vuruşlar için kendinize "çapa" sözcük seçin.

Örneğin; çapa sözcüğünüz "**formda beden**", "**kilo**", "**ideal kilo**", "**sağlıklı**" gibi ifadeler olabilir. Bunlardan herhangi birini ya da kendi sözcüğünüzü seçebilirsiniz.

2. Üçlü Canlandırma Vuruşu yaparak aşağıdaki cümleleri her birinin arasında derin nefes alarak tekrarlayın: (Bkz. Egzersiz 1, S.132)

*Fazla kilolarıma rağmen kendimi seviyor ve kabul ediyorum.*

*Fazla kilolarıma rağmen kendimi derinden seviyor ve kabul ediyorum.*

*Bedenim sağlıklı kilomda olmaya hazır, istekli ve yeterli.*

*Ben sağlıklı kilomda olmaya hazır, istekli ve yeterliyim.*

*Sağlıklı kilomda olmaya layığım.*

Eğer kilo almaya ihtiyacınız varsa cümlelerdeki *fazla* sözcüğünü *az* sözcüğü ile değiştirin.

3. Aşağıdaki vuruş noktaları sıralamasına göre *çapa* sözcüğü birkaç kez söyleyerek vuruşlar yapın.

**Vuruş noktaları:**

Kaş içi

Göz dışı

Göz altı

Burun altı

Dudak altı

B-27 noktaları

Timüs

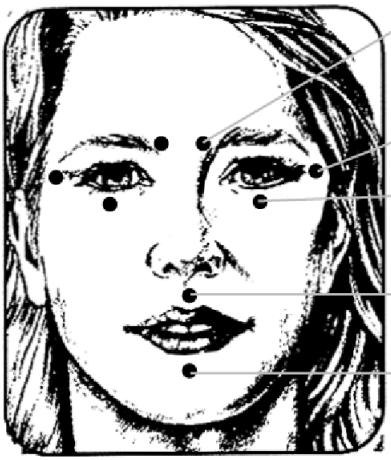
Dalak noktaları (kol altlarından on santim aşağıda)

Uyluk yanları (kalça ile diz arası)

Karate vuruşu noktaları (elin yanlarında etli bölümü)

Küçük parmak ile yüzükparmağı arası noktasına vuruş

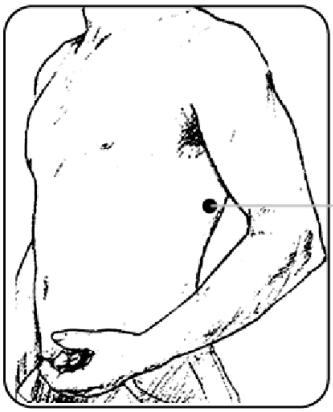
# VURUŞ NOKTALARI

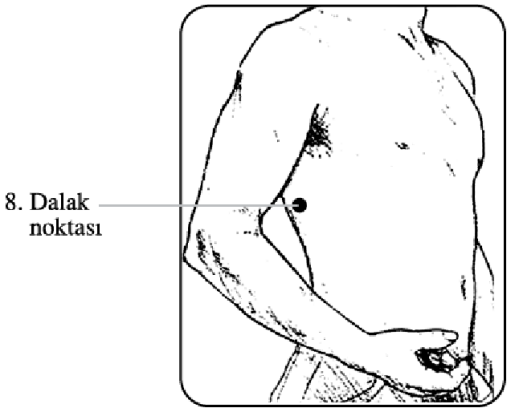


1. Kaş içi noktaları
2. Göz dışı noktaları
3. Göz altı noktaları
4. Burun altı noktası
5. Alt dudak altı noktası

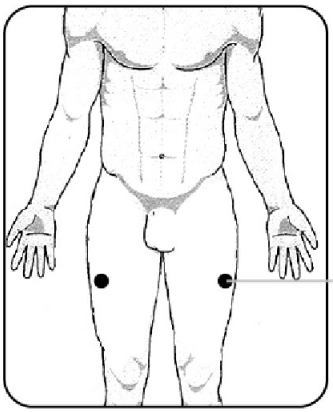
6. B-27 noktaları
7. Timüs noktası

# VURUŞ NOKTALARI

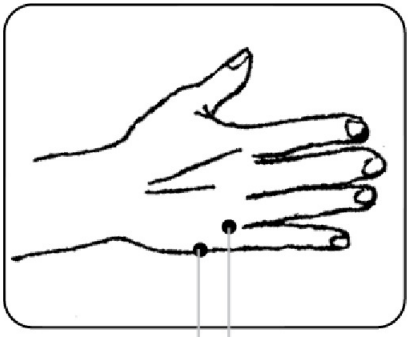


# VURUŞ NOKTALARI



9. Uyluk yanları noktaları



10. İki elde Karate vuruşu noktaları (Ellerinizin yanları)

11. İki elde küçük parmak ile yüzük parmağı arası noktasına vuruş

4. Bu vuruşları tamamladıktan sonra yeniden Kol Testi yapın. 10'da *güçlü* yanıtını alıyorsanız istediğimiz sonuç budur. 10'dan aşağı bir sonuç aldıysanız, basamakları yeniden tekrar edin.

5. Artık bedeniniz sizi sabote etmek yerine size destek olacaktır. Günlük egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenme sorumluluğu yine size aittir.

EGZERSİZ: 28

**GÜNE İYİ BAŞLAMAK**

**1. Üçlü Canlandırma Vuruşu (B-27, Timüs, Dalak noktaları):** Kendinizi canlandırmak için (Bkz. Egzersiz 1, S. 132).

**2. Çaprazlama:** Objektif düşünebilmek için (Bkz. Egzersiz 2, S. 135).

**3. Cook Duruşu:** Enerjinizi dengelemek için (Bkz. Egzersiz 13, S. 149).

**4. Sutur Masajı:** Zihninizi açmak (Bkz. Egzersiz 11, S. 147).

**5. Lenf Masajı:** Toksinlerden arınmak için (Bkz. Egzersiz 18, S. 158).

**6. Yin-Yang Bağlantısı:** Odaklanmak, uyku sorununu aşmak ve sabah dinç uyanmak için (Bkz. Egzersiz 5, S. 138).

**7. Fermuar:** Kendinizi korumak için (Bkz. Egzersiz 22, S. 165)

**Yararı:** Bu rutin sizin dört dakikanızı alacaktır. Güne iyi başlamak için harika bir alışkanlık kazanın. Siz buna değersiniz.

# SON OLMAYAN SÖZ

Kinesiyoloji, en basit anlatımla bedeninizle konuşmanızı sağlayan olağanüstü bir biyolojik geribildirim (biofeedback) mekanizmasıdır.

Biraz daha karmaşık anlatmaya kalkarsak, bedenin elektromanyetik yapısını kullanarak yaptığımız nörolojik testtir.

PiKi uygulamalarında bedenimizde yer alan elli kilometrelik sinir sistemi ağı üzerinde çalışıyoruz. Sinir sistemi elektromanyetik sistemdir. Bu sistemin pozitif ve negatif akışları vardır.

Akış hattında elektromanyetik alan yaratan bu sistem hem ölçülebilir hem de kolay bağlantı teknikleri ile kısa devre yaptırılabilir niteliktedir. Tıpkı bir pilin pozitif ve negatif uçları arasında düşük dirençli bir telle bağlantı kurarak yüksek miktarda enerjiyi kısa zamanda aktarabilmemiz gibi. Bedenin belli yönlerde akan elektriksel enerji sistemi ağına 5000 yıllık Çin tıbbı, meridyen diyor.

Çin tıbbı, bize bedenimizin elektriksel otoyollarını gösteriyor. Eğer elektromanyetik enerji, bir organımıza, eklemimize, kasımıza düzgün akmıyorsa, bu dengesizliğin nerede olduğunu sinir sistemimizi test ederek bulabiliyoruz.

PiKi testleri çok basit görünebilir ama verdiği bilgiler değerli ve derindir. Bedenimizden iç dünyamızda neler olup bittiğinin bilgisini almak için insan yapımı teknolojiden çok daha isabetlidir. Çünkü soruyu bizzat bedenimiz

yanıtlamaktadır. Alet yanılır, beden yanılmaz; eğer onun dilini anlamayı bilirsek.

Bedenin bilgeliğine güvendikçe ve dilini öğrendikçe kişi birisine bakarak bile dengesizliğin semptomlarını görebilir. Sadece nabız ölçümü ile veya el ve ayaklardaki değişimi gözlemleyerek ya da irisin (gözbebeğinin etrafındaki renkli kısım) verileri ile hastalıklara teşhis koyan Uzakdoğu tıp bilgeliğini kullanan doktorlara ve şamanlara şaşıyoruz. Gazetelere haber oluyorlar (ben de gazetecilik yaptığım dönemlerde Türkiye'ye gelen bu olağanüstü insanlarla röportaj yapmıştım) ama onlar bedenin dilini biliyor ve bedenin holografik yapısını anlıyorlar. Bedenin her parçası bedenin bütünü hakkında bilgi verir.

Bir doktor arkadaşım, kendisinin tıp fakültesi mezuniyetinden ve ihtisasından sonra yurtdışında ve içinde ekstra eğitimler alarak öğrendiği ve hastalarına/danışanlarına uyguladığı, bedenin bilgeliğine dayanan yöntemlerin Türkiye'de meslektaşları tarafından bilinmemesinden duyduğu üzüntüyü dile getiriyordu.

Gerçekten de kinesiyolojinin değişik dalları yurtdışında yaygın olarak kullanılmasına ve uygulama alanları yeniliklere açık doktorlar tarafından geliştirilmesine rağmen Türkiye'de tıp dünyasında neredeyse hiç bilinmiyor.

Sadece kinesiyoloji mi? Tüm diğer holistik teşhis ve tedavi yöntemleri için de aynı şey geçerli. Sağlık uzmanları da sadece tıp fakültesinde öğrendikleriyle sınırlı kalmayıp, sistemin dışında düşünenlerin öğretilerini kendilerine katsalar, mesleklerinin hakkını vermiş olurlar.

Sevgi ve ustalık emektir.

Bilgi sürekli yenilenmesi gereken bir olgu.

Bilgelik yeni bilgileri hazmedebilme, içsel bilgelikle uyumlu hale getirebilme gücüdür.

Bedenin bize verdiği sinyaller hoşumuza gitmediğinde, bir ilaçla ya da ameliyatla durumun üstünü örtmeye ve sinyallerin sesini kısmaya çalışıyoruz. Bu yaptığımız, kökten çürümüş dişi, porselen kaplayarak güzel göstermeye, ağrısını uyuşturucularla dindirmeye çalışmaktan farksız. Kök hâlâ çürük duruyor. İlacın etkisi geçince ağrı yine hissedilecek. Hem de daha fazla. Sorun daha da büyüdüğü için.

Kinesiyoloji teknikleri, sorunun kökeninin verdiği sinyalleri, (sorun henüz bedende görünür hale gelmeden, semptomlar hissedilmeden önce) almamızı ve enerji dengesizliğini düzeltmemizi sağlıyor.

Özetle;

1. Doğru teknikler kullanıldığında beden olağanüstü bir kendisini iyileştirme yeteneğine sahiptir. Beden kendisini iyileştirme becerisiyle donatılmıştır.

2. Beden, Kol Testi ile dengesizliğin nerede olduğunu size söyler.

3. Bedenin benzini besin ve nefestir. Yeterli karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral aldığınızda ve doğru nefes almayı bildiğinizde beden sağlıklı çalışır. Benzinin kalitesi düştüğünde bedende teklemeler ve hastalık süreçleri başlar.

4. Bu besinlerin yoksunluğu veya bedende düzgün şekilde kullanılamaması değişik nedenlerden kaynaklanır: dengeli beslenmemek; fiziksel, duygusal, kimyasal, çevresel aşırı stres; bağışıklık sisteminin düzgün çalışmamasının sonucu bedenin fazladan mineral ve vitamin tüketmesi; genetik faktörlerin çevresel faktörler ile tetiklenmesi.

5. Beden size Kol Testi ile hangi besine ne kadar ihtiyaç duyduğunuzu isabetli bir şekilde söyler.

6. Bedeniniz asla yalan söylemez.

7. Her boyutta sağlıklı olmanızın yüzde yüz sorumlusu sizsiniz. Bunun için bedenin iyileştirici gücünü kullanmasına destek vermeniz, onun işini kolaylaştırmanız yeterlidir.

Dr. George Goodheart'tan beri kinesiyolojinin kullanım alanlarında çok yol alındı. Her uygulamacı kinesiyolojiye kendi tekniklerini ve farkındalıklarını kattı, daha az etkili olanları elimine etti.

Kinesiyolojinin bugün geldiği nokta, nihai nokta değil; hâlâ gelişim aşamasında. Tıbbın, psikolojinin, bilimin, bilgisayarın, sanatın… Hayat'ın olduğu gibi.

Her sene yeni donanımlarla piyasaya sürülen bilgisayarı almaya can atıyoruz. Ama yüksek donanımlı bilgisayarımızın tüm özelliklerini kullanma tekniklerini bilmezsek onlardan yararlanamıyoruz.

En üst teçhizatla donanmış bedenimizin özelliklerini kullanma tekniklerini öğrenmek de böyle bir şey.

Bundan sadece yüzyıl önce tıp zaten bugün alternatif tıp dediğimiz sistem üzerine kuruluydu.

Son yüzyılın tıbbı, ağırlıklı olarak sorumluluğu sizden aldı: her hastalığın sorumluluğunu genetiğe yıkarak; hastalıkların sizin "yakalandığınız" bir şey olduğuna sizi inandırarak.

Ama sizin sorunlarınız yine de sizinle. Kendinizle 24 saat yaşayan yine sizsiniz. İlaçlarla semptomları yok etmenin -bedeli geciktirmenin- uzun vadeli bedelini ödeyen yine sizsiniz.

Suçlamak ve sorumluluğu uzmanlara veya dış koşullara atmak size geçici bir rahatlık verebilir. Ama bedeninizin ve varlığınızın nihai sorumluluğu yine de sizde.

Bugün insanın temel sorunu, fiziksel/duygusal/zihinsel/ruhsal gelişiminin sorumluluğunu almayı istememesi.

Sorumluluğun olmadığı yerde daima sorun vardır.

Sağlığınızla ilgili yatırıma hastalık gelmeden başlayın. Çünkü hastalık sektöründen yardım almanın maliyeti yüksek. Sadece parasal değil, hayat kalitesi açısından.

Doğada her canlı kendi kendisini tedavi etmeyi biliyor. Atalarımız bunu biliyordu. Yoksa türümüz milyonlarca yıldır varlığını sürdüremezdi.

Kinesiyoloji, holistik bir sistem. İnsanı, beden/zihin/ruh üçlemesi olarak ele alan bir sistem. Sorunu bedenin parçalarında görmeyen, bütünü ele alan bir sistem. Kedinin kuyruğuna bastığınızda canhıraş miyavlama sesi öbür uçtan çıkar, değil mi?

Heeeeey! Siz bu dünyaya sağlıklı yaşamak, hayatı keşfetmek ve değerini bilmek için geldiniz.

Hayat bir mucize. Bedeniniz de öyle!

PiKi teknikleri bedeninizin mucizelerine tanıklık etmekten başka bir şey değil.

Enerjiniz ve yaşamınızdaki mucizeler bol olsun.

**PiKi KONUSUNDA**
**SİZE DESTEK VERECEK**
**NİL GÜN DVD ve CD'leri:**

Progresif Derin Rahatlama **(CD)**

Sağığınız İçin İçinizdeki İyileştirici Gücü Harekete Geçirin **(CD)**

Stres **(CD)**

Çakra **(CD)**

İç Huzuruna Ulaşın **(CD)**

Şükran Duymanın Hazzı **(CD)**

Affetmenin Özgürleştirici Gücü **(CD)**

PiKi Bedenin Bilgeliği **(DVD)**

**PiKi KONUSUNDA**
**SİZE DESTEK VERECEK**
**NİL GÜN KİTAPLARI:**

PiKi Sağlık Olsun

Çekim Yasası

Uygulamalı Çekim Yasası - Sıkça Sorulan Sorular

İçimizdeki Şaman - Duyguların Simyası

Pazartesi Rejime Başlıyorum (Bu bir sağlık kitabıdır; diyet kitabı değil)

Geçmişin Gölgeleri

Mutluluk Kitabı

Özsaygı - Öncelikler Listende Kaçıncı Sıradasın? (Saim Koç - Nil Gün)

**PiKi KONUSUNDA**
**SİZE DESTEK VERECEK**
**DİĞER KİTAPLAR:**

İnancın Biyolojisi - Bruce Lipton

Bilinçaltı Zihninizin Gücü - C. James Jensen

# workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

## yaşam okulu

**NLP** neuro linguistic programming

**etkisel iletişim**

**doyumlu ilişkiler**

**özsaygı** (self-esteem)

**amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek**

**kendinizle yüzleşin**

**gölgelerden aydınlığa**

**zihinsel denge** (PiKi seviye 1)

**duygusal denge** (PiKi seviye 2)

**ruhsal denge** (PiKi seviye 3)

## bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI AKADEMİ

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

**WORKSHOP**

# NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

• Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.

• Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.

• Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.

• Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.

• NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan “Kimse beni anlamıyor” der.

Etkin insan “Seni anlıyorum” der.

NLP, “etkin insan olmak” sanatıdır.

WORKSHOP

# Etkisel İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi "bildiğimizi" varsayarız. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN bazı insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşıyoruz?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan "yasalarının" bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

**WORKSHOP**

# Doyumlu İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavrulu-veren pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?

Ya şu sorulara yanıtlarınız?

BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzumu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızımı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- "Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

**WORKSHOP**

# Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. "Başkaları ne düşünür"e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, "evet" demek istediğinde "evet", "hayır" demek istediğinde "hayır" diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

**WORKSHOP**

# Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından *yararlanmanızı*ve pozitif bakış açısının bir adım *ilerisine geçmenizi* sağlayan devrim niteliğinde bir eğitimdir.

İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızınilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızınasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızıbastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

**WORKSHOP**

# Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, "şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim" diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu "Hayatın Özet Panoraması"dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara "Kendinizi tanıyor musunuz?" diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, "Tabii ki tanıyorum" olur. Oysa "tanımak" kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir.

Yıllar sonra birikmiş "Keşke"leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

**WORKSHOP**

# Gölgelerden Aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızınasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızınyaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızıdönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, “biricik”liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek “Gölgelerden Aydınlığa Workshopu”na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

**WORKSHOP**

# Bütünsel Kinesiyoloji

PiKi Seviye 1: Zihinsel Denge

PiKi Seviye 2: Duygusal Denge

PiKi Seviye 3: Ruhsal Denge

Bütünsel Kinesiyoloji (kısaca PiKi) insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?

PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.

Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.

2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.

3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimleri ile hem yaşam kalitenizi yükseltebilir hem de sağlıklı bir yaşam sürme becerisi kazanabilirsiniz.

Nihayetinde bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak istiyorsanız Trainer eğitime katılabilirsiniz.

# İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla

CD/DVD

formatında hazırlanmış

motivasyon, hipnomeditasyon,

zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi

konulu ürünleri

www.kuraldisi.com

sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da

yararlanması için www.kuraldisi.com 'a girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.